

Счастлиное материнство



**С любовью малыша
целует мать – за это можно
многое отдать!**

**Забота любящих
детей
в старости.**

Еще не поздно принять решение!

**Спасибо, мама,
что ты меня родила!**



Аборт

**Мама, я тоже
хочу родиться!**



**Аборт сегодня –
одинокая старость
завтра.**



**Аборт – это
груз тяжёлых дум
и последствий
до конца твоих дней.**



**Каждый ребёнок имеет право быть
желанным и любимым!**



Ханты-Мансийский окружной центр
медицинской профилактики



*Забота любящих
детей в старости*

*Каждый ребёнок
имеет право быть
ЖЕЛАННЫМ
И ЛЮБИМЫМ!*

БЫТЬ или НЕ БЫТЬ?



*Спасибо, мама,
что ты меня
РОДИЛА!*



*Аборт – это груз
тяжёлых дум
и последствий
до конца твоих дней*



*Аборт сегодня –
одинокая старость
завтра*



*С любовью
мальша
целует мать –
за это можно
многое отдать!*



Аборт... всё, что необходимо знать...



Каждая женщина имеет право самостоятельно принять решение о сохранении и прерывании беременности.

Аборт не вид контрацепции, а процедура, прямо противоположная ей.

ПОСЛЕДСТВИЯ АБОРТА

Кровопотери

Для каждой операции прерывания беременности характерно наличие кровотечений. Это зависит как от срока беременности (чем больше срок, тем выше кровопотеря), так и от сопутствующих заболеваний, а также опыта врача.

Воспалительные заболевания органов малого таза

Возникновение воспаления в матке, а также в маточных трубах, яичниках зависит как от качества проводимого аборта, так и наличия в организме женщины хронических заболеваний половых органов, которые могут обостриться после аборта. Назначение антибактериальных препаратов после аборта в целях снижения воспалительных процессов может спровоцировать развитие вагинального кандидоза (молочницы).

Гормональные нарушения

Даже неосложненный аборт, в техническом отношении идеально выполненный, оказывает на женский организм грубое воздействие. Аборт является стрессом для организма женщины. Нарушается выработка гормонов, что приводит к нарушению функционирования яичников, надпочечников, ряда эндокринных желез, выраженность этих проявлений тем выше, чем больше срок, на котором прерывается беременность. На восстановление гормональных нарушений уходят месяцы, а то и годы.

Постабортный синдром

Практически у всех женщин, прошедших через аборт, развивается так называемый постабортный синдром, у которого нет срока давности. Будьте готовы к сложностям психологического характера, т.к. ощущение вины – это мина замедленного действия, которая может стать причиной нарушения сна, отсутствия аппетита, сексуальных расстройств.

О чём необходимо помнить!

♦ Восстановление способности к зачатию может произойти через 11–14 дней после аборта, поэтому есть угроза возникновения новой нежелательной беременности.

♦ Каждая повторная операция многократно увеличивает риск развития осложнений, подгрывая Ваше здоровье, будущее материнство и женское счастье.

♦ В связи с этим приём гормональных контрацептивов с первого дня после аборта не только восстанавливает гормональное равновесие, погорванное абортом, но и предупреждает развитие повторной нежелательной беременности.

ПОМНИТЕ!
Аборт сегодня –
одинокая старость
завтра!
ВЫБОР ЗА ВАМИ!





Учреждение Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Центр медицинской профилактики»

Памятка для пациентов:

Скажи абортам – **НЕТ!**

*Подготовила **Карлова Оксана Игоревна**
инструктор по гигиеническому обучению и воспитанию
населения отдела организационно-методической работы
Окружного кардиологического диспансера
«Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии», г. Сургут*

Дизайн, вёрстка, цветоделение и печать выполнены ООО «PRESSтиж».
ХМАО – Югра, г. Ханты-Мансийск; тел. 8-902-81-47-007. • 2010 г.

Я тоже хочу жить!



*«На стекле, как маленькая свечка
Прикрепилась детская душа.
Пожалейте, люди, человечка,
Вашего родного малыша»*



Искусственный аборт (от лат. abortus – искусственный выкидыш)

ное прерывание беременности, сопровождающееся гибелью плода не способного к самостоятельному существованию. Если не говорить об этической стороне вопроса, связанного с проведением абортов, то всё же не помешает лишний раз напомнить женщинам, ка-

кой вред они могут нанести собственному здоровью, принимая решение об искусственном прерывании беременности. О том, что такое решение является противоестественным и наносит женщине психологическую травму, это понятно, но ведь ещё аборт наносит непоправимый урон женскому здоровью. Женщина, идущая на аборт, не задумывается о том, что может быть навсегда лишает себя счастливой возможности стать матерью...

Прерывание нежелательной беременности искусственным абортом часто приводит к серьёзным последствиям, иногда необратимым. Наиболее серьёзные осложнения искусственного аборта – внематочная беременность, бесплодие, невынашивание, хронические воспалительные процессы половых органов, дисфункции яичников, доброкачественные и злокачественные процессы в молочных железах. Особенно опасны последствия криминальных абортов, т.е. произведённых вне лечебного учреждения.

Лучшей профилактикой абортов является грамотное планирование беременности, использование современных методов контрацепции.



Планирование семьи – это комплекс медико-социальных мероприятий, позволяющий предупредить нежелательную беременность, обеспечить оптимальные интервалы между родами с учётом возраста женщины, её здоровья, количества детей в семье и других факторов, т.е. предупреждение слишком ранних, поздних и частых родов.

Правильно подобранные средства контрацепции помимо контрацептивного эффекта оказывают лечебное действие, могут предупреждать заболевания передаваемые половым путём. Существуют следующие методы контрацепции: естественные (женщина определяет наиболее благоприятный для зачатия период и воздерживается от занятий сексом в эти дни, так называемые «опасные дни»), барьерные (презерватив, диафрагма, колпачок), гормональные (оральные контрацептивы), химические (свечи, мази, гели, аэрозоли), хирургические (стерилизация).

Никогда не пытайтесь самостоятельно избавиться от нежелательной беременности. Любой женщине следует запомнить, что не может пройти ни один аборт, не оставив последствий, губительных для женского здоровья.

*С любовью малыша целует мать –
За это можно многое отдать!*



**Мама и папа,
бросайте курить — ради меня!**

Все еще продолжаете курить?

Да? Нет?

Но уже задумываетесь о том, как
избавиться от пагубной привычки?

Да! Нет?

Уже перестали курить дома?

Да! Нет?

...и в салоне автомобиля?

Да! Нет?

И подумываете совсем отказаться
от курения?

Да! Нет?

Если не получается сделать это самостоятельно —
обращайтесь за помощью к своему доктору,
в ближайший кабинет медицинской профилактики
или кабинет медицинской помощи при отказе
от курения.

Вам теперь есть ради кого стараться!

**Вам нужен здоровый ребенок,
а ребенку — здоровые родители!
Удачи вам!**



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Беременность и курение

**Родители, спасибо за
шанс появиться
на свет!**




Государственное учреждение здравоохранения
«Центр медицинской профилактики и формирования здорового образа
жизни»


Родители, спасибо за шанс появиться на свет!


Вопросы-отговорки и факты-ответы, почему не нужно курить во время беременности и после нее...


 *Мама, когда ты куришь, я курю вместе с тобой!*

 *А разве ребенок не защищен надежно в моей утробе от внешних воздействий?*

 **Только не от табачного дыма!**
У вашего ребенка — общий с вами кровоток. Вредные химикаты табачного дыма, вдыхаемого вами, проникают через легкие в вашу кровеносную систему, а оттуда через плаценту и пуповину попадают в кровь вашего ребенка, нанося непоправимый вред невинному, еще не родившемуся созданию!
Да, когда вы курите, ребенок курит вместе с вами!


 *Мама, когда ты куришь, я задыхаюсь!*


 *А если я брошу курить сейчас, во время беременности, не вызовет ли это стресс у моего будущего ребенка?*

 **Отказ от курения — нет!**
А вот если будете продолжать курить, это будет настоящим стрессом для вашего ребенка!
Из-за недостатка кислорода, который возникает вследствие вашего курения, ребенок задыхается в буквальном смысле! Отсюда — все последствия:
— риск выкидышей;
— риск мертворождения;
— риск родить недоношенного ребенка;
— риск родить ребенка с маленьким весом;
— риск внезапной смерти ребенка на первом году жизни;
— риск частых респираторных инфекций у ребенка;
— риск многих хронических болезней у вашего ребенка в будущем...


А он ведь еще даже не родился! И ничего не сделал, чтоб заслужить все это.


 *Мама, защити, меня, пожалуйста!*

 *Да, но моя мама тоже курила, а у меня-то все в порядке!*


 Вред от курения проявляется по-разному, и риск развития болезней нарастает с возрастом. Тот факт, что у вас пока нет явно выраженных болезней, не означает, что вы должны рисковать здоровьем своего ребенка.
Ваш ребенок пока беззащитен, он не может ни постоять за себя, ни уйти в более безопасное место. Не бросайте его, только вы можете его защитить!


 *Мама, я еще совсем маленький, не обкуривай меня!*

 *Я и не знала, что беременна...
А не поздно ли бросить курить?*

 **Бросить курить — никогда не поздно!**
Каждая выкуренная вами сигарета вредит здоровью вашего будущего малыша. В ваших силах помочь ему! Прекратите курение сейчас, и ваш ребенок немедленно это почувствует. Хотя бы потому, что восстановится нормальная доставка кислорода в только зародившийся организм маленького создания.
Ваш ребенок будет доволен и счастлив!

 *Мама и папа, спасибо, что я у вас есть!*

 *Мой муж тоже курит, ему тоже надо бросить курить?*

 Не только активное, но и пассивное курение матери наносит ущерб развитию и здоровью ребенка.
Курящий папа — это угроза не только для собственного здоровья, но и для здоровья будущей мамы и будущего малыша.
Регулярное воздействие вторичного табачного дыма на беременную женщину также чревато высоким риском выкидышей, риском рождения недоношенного ребенка.

Пассивное курение опасно для вашего ребенка:

- Родившийся недоношенным, ребенок подвержен различными инфекциям и болезням в будущем.
- Ребенок может родиться с дефектом развития легочной ткани. Легкие у детей, подвергающихся пассивному курению, хуже развиваются и после рождения!
- Ребенку может грозить внезапная смерть на первом году жизни.
- У таких детей часты воспаления среднего уха.
- Дети — пассивные курильщики до 5 лет чаще остальных болеют пневмонией и умирают от нее.
- Эти дети часто болеют респираторными инфекциями в детстве.
- Они подвержены аллергическим заболеваниям, бронхиальная астма у них встречается чаще, чем у других детей, и протекает тяжелее.
- Такие дети могут страдать синдромом дефицита внимания.

Доказано, что дети младше одного года, чьи мамы курили, в 4 раза чаще остальных детей подвергались госпитализации.

А знаете, почему пассивное курение так опасно для детей? Все очень просто!

Дети более чувствительны к вторичному табачному дыму, чем взрослые:

- Поскольку дети меньше весят, на 1 кг веса приходится намного больше вредных веществ.
- Дыхание у детей более частое, чем у взрослых — если взрослые делают 14–18 вдохов и выдохов в минуту, то частота дыхания у новорожденных доходит до 60 вдохов; дети до 5 лет также дышат намного чаще взрослых. Поэтому за одно и то же время в еще развивающиеся детские легкие попадают более высокие концентрации токсинов, чем у взрослых.
- Несформировавшийся детский организм более чувствителен к токсическому воздействию табачного дыма: пассивное курение может привести к необратимым повреждениям и задержке развития.

Факты

В среднем, дети больше, чем некурящие взрослые, подвергаются пассивному курению.
В 90% случаев причина и источник пассивного курения детей — это родители.
Более половины детей подвергаются воздействию табачного дыма дома или в автомобиле.

Угадайте, верно или нет?

	Верно!	Неверно!
С табачным дымом дети вдыхают в 2–3 раза больше токсинов на единицу массы тела, чем взрослые	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Курение в автомобиле никому не навредит, если нет пассажиров	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Пассивное курение приводит к задержке развития легких у детей и снижению функции дыхания	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Курение в другой комнате — это эффективный способ защитить детей от воздействия табачного дыма	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Вторичный табачный дым увеличивает риск возникновения и тяжесть течения бронхиальной астмы у детей	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГИПОДИНАМИЯ

- ❑ **ГИПОДИНАМИЯ У ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА** способствует застойным явлениям в органах малого таза, что повышает риск развития воспалительных заболеваний женских половых органов.
- ❑ **ДЛИТЕЛЬНЫЕ СТАТИЧЕСКИЕ ПОЗЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, УРОКАМИ** приводят к снижению продукции половых гормонов, задерживают рост яичников и половое развитие девочки.

НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ❑ **НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ В ПИЩЕ** (меньше 0,7 грамма на 1 кг нормальной массы тела) **В ТЕЧЕНИЕ 2-3 МЕСЯЦЕВ И БОЛЕЕ** приводят к снижению уровня половых гормонов и репродуктивной способности организма в целом, к нарушению менструального цикла.
- ❑ **РАЦИОН ПИТАНИЯ С КАЛОРИЙНОСТЬЮ НИЖЕ 1000 ккал. В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА И БОЛЕЕ** может привести к обратному развитию органов репродуктивной сферы вплоть до необратимых последствий.
- ❑ **НЕКОНТРОЛИРУЕМОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ТРАНСГЕННЫМИ ПРОДУКТАМИ И НАПИТКАМИ** (сухие завтраки, Snickers, Twix, Milky Way, Nesquik, Coca-cola, Sprite, Pepsi и др.), при производстве которых используются генетически модифицированные компоненты, может иметь самые непредсказуемые последствия в будущем.

АЛКОГОЛЬ

- ❑ **ПРОДУКТ МЕТАБОЛИЗМА АЛКОГОЛЯ - АЦЕТАЛЬДЕГИД - СПОСОБЕН ПОВРЕЖДАТЬ ДНК И УВЕЛИЧИВАТЬ ЧАСТОТУ МУТАЦИИ В ПОЛОВЫХ КЛЕТКАХ**, что может привести к рождению ребенка с различными физическими дефектами. Даже однократное употребление спиртных напитков или наркотиков оказывает повреждающее действие на половую клетку, готовую к оплодотворению.

АБОРТЫ

По данным исследований, через год после искусственного аборта нарушения в репродуктивной системе обнаруживаются у 15% женщин, а через 3-5 лет - у каждой второй.

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

- ❑ **ПРИВОДЯТ К ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ**, затрудняющих возникновение и развитие беременности, течение родов.
- ❑ **ВОЗБУДИТЕЛИ НЕКОТОРЫХ ИНФЕКЦИИ ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПОЛОВЫЕ КЛЕТКИ**, увеличивая риск рождения детей с различными аномалиями.

Продление рода человеческого является важнейшей миссией женщины. Желание познать счастье материнства и высокая степень ответственности за рождение новой жизни должны формировать сознание и поведение будущей мамы.

Автор: МАШЕНСКАЯ В.С.
Редактор: КОЛЕСНИКОВА Г.Б.

г. Брест, ГУ «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». Лиц. № 02330/0131890 от 31.07.2006г.

ПРОБЛЕМА РОЖДЕНИЯ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ОТ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ КАК МУЖЧИНЫ, ТАК И ЖЕНЩИНЫ



ТВОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

памятка для девочек

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
УЗ «Брестский областной медико-генетический центр с консультацией «Брак и семья»

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН – это способность к продлению рода, то есть к зачатию, вынашиванию и рождению здорового полноценного ребёнка.

РЕПРОДУКТИВНУЮ СПОСОБНОСТЬ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА ОБЕСПЕЧИВАЮТ:

ЯИЧНИКИ (находятся в малом тазу и являются основной половой железой женщины):

- ⇒ формируют полноценные яйцеклетки из заложенных внутриутробно 400 000-500 000 примитивных фолликулов, которые очень чувствительны к воздействию различных повреждающих факторов на любом этапе своего развития;
- ⇒ образуют женские половые гормоны – эстрогены и прогестерон, которые обеспечивают формирование и созревание яйцеклетки, подготовку матки к вынашиванию плода, формирование организма по женскому типу.

ГИПОФИЗ (расположен в седлообразном углублении основной кости черепа (в «турецком седле»):

- ⇒ осуществляет контроль за работой яичников с помощью гонадотропных гормонов.

ГИПОТАЛАМУС (является структурой мозга):

- ⇒ контролирует уровень половых гормонов в крови. При их повышении или снижении тормозит или стимулирует выработку гонадотропных гормонов гипофиза (по принципу обратной связи).

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА ЖЕНЩИНЫ ОСОБЕННО УЯЗВИМА В ПЕРИОД ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ.

У здоровых девочек период полового созревания начинается в 8-9 лет и заканчивается к 17-18 годам, когда под влиянием половых гормонов происходит нейроэндокринная перестройка, интенсивно протекают процессы роста и развития.

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ, ИНФЕКЦИЙ, ЧРЕЗМЕРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, АБОРТОВ МОГУТ ПРИВЕСТИ К РАЗЛИЧНЫМ НАРУШЕНИЯМ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕВОЧКИ, ИНОГДА НЕПОПРАВИМЫМ.

КУРЕНИЕ

- ❑ **КУРЕНИЕ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН СОПОСТАВИМО С УДАЛЕНИЕМ ОДНОГО ЯИЧНИКА.** Содержащиеся в табачном дыме полициклические ароматические углеводороды (ПАУ) запускают процесс гибели яйцеклеток.
- ❑ **У КУРЯЩИХ ЖЕНЩИН ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ ЭСТРОГЕНОВ В КРОВИ, ЧТО ПРИВОДИТ:**
 - к формированию незрелых яйцеклеток, неспособных дать начало новой жизни;
 - недостаточной подготовке матки к вынашиванию плода;
 - нарушению менструального цикла (к его отсутствию или нерегулярности).
- ❑ **КУРЕНИЕ СОКРАЩАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА,** то есть количество лет, когда женщина может иметь детей

❑ **КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ГЕНЕТИЧЕСКИЙ АППАРАТ ЗРЕЛЫХ И НЕЗРЕЛЫХ ЯИЦЕКЛЕТОК,** что повышает в будущем риск рождения детей с умственными и физическими дефектами.

❑ **КУРЕНИЕ ОСЛАБЛЯЕТ ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА ОРГАНОВ РЕПРОДУКТИВНОЙ СФЕРЫ,** что увеличивает вероятность развития воспалительных заболеваний с развитием хронической патологии и снижением репродуктивной способности организма.

У курящих молодых женщин шанс забеременеть ниже на 10-40%, риск бесплодия выше в 2 раза, чем у некурящих.

ЧРЕЗМЕРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- ❑ **БОЛЬШОЕ ДАВЛЕНИЕ, ПЕРЕДАВАЕМОЕ ПО ПОЗВОНОЧНИКУ НА НЕСФОРМИРОВАВШИЕСЯ И ПОДАТЛИВЫЕ КОСТИ ТАЗА В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ, НОШЕНИЕ ТЕСНЫХ БРЮК** могут привести к неправильному развитию таза, нарушению его формы и соотношению отдельных размеров.
- ❑ **СОТРЯСЕНИЯ ТЕЛА, РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ, НАЛИЧИЕ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПРЫЖКОВ ПРИ СЛАБОМ ТОНУСЕ СВЯЗОЧНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА, РЕЗКОЕ ПОВЫШЕНИЕ ВНУТРИБРЮШНОГО ДАВЛЕНИЯ** могут нарушить правильное соотношение органов малого таза и привести к загибам матки (ретрофлексиям), что значительно снижает репродуктивную способность женского организма.

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЙ ОПЛОДОТВОРЕНИЮ ИНГРЕДИЕНТ МАРИХУАНЫ НАКАПЛИВАЕТСЯ В ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКЕ ТЕЛА И СОХРАНЯЕТСЯ ТАМ ОЧЕНЬ ДОЛГО, ПОЭТОМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ У ПОТРЕБИТЕЛЕЙ МАРИХУАНЫ МОЖЕТ БЫТЬ ПОТЕРЯНА НАВСЕГДА.

АЛКОГОЛЬ

Продукт метаболизма алкоголя - ацетальдегид - способен повреждать ДНК и увеличивать частоту мутаций, что ухудшает качество спермы, повышает долю сперматозоидов с хромосомными отклонениями.

НЕГАТИВНОЕ ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ ПРОЯВЛЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ ЗАЧАТИЯ, НО ЕЩЕ ЗА ТРИ МЕСЯЦА ДО НЕГО, ТАК КАК СПЕРМАТОЗОИДЫ ФОРМИРУЮТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 82 ДНЕЙ.

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

На ранних стадиях ИППП зачастую не проявляются никакими симптомами, но могут вызывать самые серьезные последствия для здоровья: воспаление предстательной железы, придатков яичек и семенных пузырьков, приводит к бесплодию.

ДОПИНГ

Регулярное использование допинга вызывает:

- снижение функции половых желез (вплоть до атрофии) и гипофиза, что приводит к нарушению детородной функции;

- увеличению молочных желез у мужчин (гинекомастия);
- прекращению роста трубчатых костей, что особенно опасно для растущего организма.

МНОГИЕ НАРУШЕНИЯ ПРОЯВЛЯЮТСЯ НЕ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ДОПИНГА, А СПУСТЯ 10-20 ЛЕТ ИЛИ В ПОТОМСТВЕ.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Неконтролируемое увлечение трансгенными продуктами и напитками (сухие завтраки, snickers, Twix, Milky Way, Nesquik, Coca-cola, Sprite, Pepsi и др.), при производстве которых используются генетически модифицированные компоненты, может иметь самые непредсказуемые последствия в будущем.

ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ ПОНЯТЬ РИСК УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЩУ ТАКИХ ПРОДУКТОВ, ДОЛЖНО ПРОЙТИ НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ ЛЕТ И СМЕНИТЬСЯ НЕСКОЛЬКО ПОКОЛЕНИЙ, ПИТАВШИХСЯ ИМИ.

Одной из социальных ролей мужчины является создание семьи и обеспечение мира и безопасности в ней.

КАКОЙ БУДЕТ ТВОЯ СЕМЬЯ? ХОЧЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТОБЫ У ТЕБЯ БЫЛИ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ? ЭТО ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ. ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ СЕЙЧАС. ЗАВТРА МОЖЕТ БЫТЬ УЖЕ ПОЗДНО.

ПРОБЛЕМА РОЖДЕНИЯ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ОТ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ КАК МУЖЧИНЫ, ТАК И ЖЕНЩИНЫ



**ТВОЕ
РЕПРОДУКТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

памятка для мальчиков