

Источник: Официальный ресурс Минздрава России
«ТАКЗДОРОВО», www.takzdorovo.ru

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466, www.cmphmao.ru
2022 год
Тираж: 10 000 экземпляров
Распространяется бесплатно



ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ - МУЖЧИНЫ

Планирование семьи не является синонимом контрацепции, планирование семьи это – ответственное отношение к будущему зачатию и рождению ребёнка. Речь идет о здоровом образе жизни и правильном питании, отказе от вредных привычек и посещении врачей. Все эти правила работают, как для женщин, так и для мужчин, поскольку представители сильной половины человечества также являются полноправными участниками репродуктивного процесса.

Для начала специалисты рекомендуют мужчинам отказаться от вредных привычек:



курения



алкоголя



наркотиков

Вредные привычки могут оказывать влияние на генетический материал сперматозоидов, минимизировать вероятность зачатия, а также повлиять на вынашиваемость плода. Медики подчёркивают, что не стоит курить не только до зачатия, но и впоследствии, в присутствии беременной супруги.

Также будущим родителям нужно позаботиться об устранении инфекций, передаваемых половым путём, в том случае, если они есть. К примеру, хламидийная инфекция является одной из частых причин выкидышей. Во время приёма специалист проведёт медицинский осмотр, назначит необходимое обследование и подскажет, как правильно готовиться к зачатию и беременности.

Немаловажным аспектом является и правильное питание. Рацион мужчины должен быть полноценным – это необходимо для того, чтобы вырабатывались все нужные гормоны и здоровые мужские половые клетки. Несмотря на то, что сейчас многие активно занимаются спортом, ни в коем случае нельзя употреблять анаболические стероиды и гормональные препараты для улучшения спортивных результатов, отмечают эксперты. Это может ухудшить состояние мужского репродуктивного здоровья и снизить шансы на зачатие. При необходимости, по рекомендации врача, можно принимать комплексы витаминов, растительные препараты и антиоксидантные добавки.



Стоит помнить и про физическую активность. Полезными для мужчин будут занятия динамическими видами спорта, которые позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему и обеспечить хороший приток крови и питание всех органов, в том числе и органов половой системы. К таким видам спорта относится бег, волейбол, футбол, плавание.

Также мужчине, который планирует стать отцом, необходимо постараться избегать чрезмерных стрессов. В современной быстрой жизни эмоциональные нагрузки и стрессы вызывают гормональный дисбаланс, угнетение и ухудшение репродуктивной функции. Поэтому необходим режим сна, а также отдых – в том числе на природе. Зачастую люди не могут изменить мир вокруг себя, но в состоянии изменить своё отношение к происходящему.

