**ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ БУДУЩИХ ПАП**

Зачастую современный темп жизни не дает мужчинам задуматься о репродуктивном здоровье, которое является важнейшей составляющей здоровья каждой семьи и общества в целом. От 8 до 15 % пар, планирующих беременность, имеют проблему с зачатием. Более чем в 45 % случаев причиной бездетности является мужской фактор. Малоподвижный образ жизни, загрязненный воздух и вода, вредные привычки, несбалансированное питание, травмы и инфекционно-воспалительные заболевания органов мочеполовой системы нарушают процесс образования половых клеток, и изменяют их структуру. При соблюдении принципов здорового образа жизни мужчина может сохранить свое репродуктивное здоровье до преклонного возраста.

**«Враги» мужского здоровья:**

* стресс;
* вредные привычки;
* малоподвижный образ жизни и нерациональное питание;
* инфекционно-воспалительные заболевания мочеполовой системы;
* возрастные изменения и сопутствующие заболевания;
* работа в условиях профессиональных вредностей (например, при слишком высокой или низкой температуре, либо в токсичной среде).

**«Мужественные шаги»:**

* обследование на инфекции, передаваемые половым путем;
* консультация врача-уролога;
* коррекция хронических заболеваний.

**Правильные мужские привычки:**

* ответственный выбор сексуальной партнерши, сохранение и поддержание традиционных семейных ценностей;
* своевременное выявление и лечение инфекционно-воспалительных заболеваний органов мочеполовой системы;
* регулярное соблюдение мер интимной гигиены (мытье половых органов не менее 1 раза в сутки теплой водой с использованием нейтрального мыла);
* избегание перегрева или переохлаждения органов малого таза (выбор одежды в соответствии со временем года и климатическими условиями);
* регулярные дозированные физические нагрузки (бег, волейбол, футбол, плавание, фитнес и т.д.);
* отказ от вредных привычек;
* полноценный отдых и качественный сон (рекомендуется спать по 7-8 часов в сутки);
* правильное питание, направленное на поддержание нормального гормонального фона и контроля веса.

**Мужской рацион:**

* мясо нежирных сортов – телятина, курица, индейка, крольчатина;
* рыба и морепродукты – сельдь, форель, скумбрия, креветки, осьминоги, мидии, устрицы и красная рыба;
* кисломолочные продукты – творог, кефир, натуральный йогурт, ряженка, сметана, нежирные сливки;
* растительная пища – любые овощи и фрукты (авокадо, инжир, бананы, финики);
* орехи ( грецкие, миндаль, фисташки, кедровые),грибы;
* специи (черный перец, чеснок, имбирь).

**Здоровый образ жизни - верный шаг на пути к счастливому отцовству.**

**ГОТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ – ЭТО ПО-МУЖСКИ!**