

Вы можете обратиться по адресу:

Владимирская область,  
Селивановский район,  
п. Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,  
ул. 1-я Заводская д.3а

Электронная почта: [seliv\\_cso@uszn.avо.ru](mailto:seliv_cso@uszn.avо.ru)  
сайт: <http://selivcson.social33.ru>

**Директор**

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

**Заместитель директора**

Коннова Екатерина Викторовна

Телефон: 8 49 (236) 2-40-29

**Заведующий отделением**

Клевцова Наталья Николаевна

**Специалисты по социальной работе:**

Зинякова Ирина Борисовна

Ефимова Евгения Николаевна

Козлова Ольга Николаевна

**Логопед**

Назарова Елена Ивановна

**Психолог в социальной сфере**

Чернова Татьяна Романовна

Телефон: 8 49(236) 2-27-95

Министерство социальной защиты населения  
Владимирской области  
Государственное бюджетное учреждение социального  
обслуживания Владимирской области  
«Селивановский комплексный центр социального  
обслуживания населения»



**Памятка «Как сохранить  
репродуктивное здоровье»**



Красная Горбатка

2026

## Как сохранить репродуктивное здоровье.

Охрана репродуктивного здоровья подростков чрезвычайно важна. От их репродуктивного потенциала зависит здоровье нации в целом, улучшение демографической ситуации. Под репродуктивным потенциалом принято понимать возможность человека при вступлении в детородный возраст воспроизвести здоровое потомство.



➤ Подростковый возраст характеризуется уникальными физиологическими изменениями организма, когда интенсивно протекают процессы роста и развития, и что особенно важно происходит психологическое, нравственное и социальное становление личности.

➤ Осмотр у гинеколога в 14-15 лет и старше 15 лет необходимо проходить ежегодно, ведь именно в этом возрасте большинство подростков начинают вести половую жизнь и сталкиваются с проблемой незапланированной беременности.



➤ Доля абортов у девушек в подростковом возрасте составляет 10-15% от общего числа. Каждый десятый

новорожденный ребенок в России появляется на свет у матери моложе 15 лет и чаще всего вне зарегистрированного брака.

➤ Очень важно с самого раннего возраста привыкать соблюдать необходимые гигиенические навыки, особенно с началом менструации у девочек (в эти дни половые органы особенно восприимчивы к инфекции в связи с некоторым снижением защитных сил организма). Пренебрежение правилами личной гигиены чревато внедрением инфекции сначала в наружные половые органы, а при длительном течении инфекция может вызывать воспаления внутренних половых органов.



➤ Курение, алкоголь, токсические вещества и наркотики наносят организму подростка существенно больший вред, чем организму взрослого человека, так как они являются гонадотоксичными факторами, т.е. факторами, повреждающими половые органы, в первую очередь — половые клетки.



➤ Раннее начало половой жизни, конечно, нежелательно, но если это уже случилось, важно, чтобы не возникло последствий. Девушка, начавшая половую жизнь, должна отчетливо представлять, что у нее может наступить беременность. Готова ли она к этому? Хочет ли выносить и родить ребенка? Эти вопросы следует решить для себя еще до начала близости.

➤ Ведите здоровый образ жизни. Сбалансированное питание, регулярные физические упражнения и отказ от вредных привычек способствуют общему здоровью и благополучию, в том числе репродуктивному. Регулярно проходите медицинские осмотры.