**К общим рекомендациям по сохранению репродуктивного здоровья относят следующее:**

- отказ от вредных привычек (алкоголь, курение);

- сбалансированное питание, умеренные физические нагрузки, поддержание нормального индекса массы тела;

- минимизация уровня стресса (в т. ч. поиск и выбор подходящих средств нормализации психоэмоционального состояния, например, медитация, хобби, посещение психолога);

- своевременное лечение общесоматических заболеваний и болезней половой системы;

- регулярные профилактические осмотры, обследования у профильных специалистов, скрининги репродуктивного здоровья;

- информированность о современных технологиях отложенного материнства и отцовства (этот вопрос можно обсудить с репродуктологом).

**Это в ваших силах, никто за вас этого не сделает. Помните о своих детях и будущих внуках, от вашего образа жизни зависит и их здоровье также.**