**Здоровая мама – здоровый малыш**

Сохранение репродуктивного здоровья молодёжи является одной из основных задач современного общества. Особо пристальное внимание вызывает молодая семья, которая выступает в роли важной социально-демографической группы населения. Уже с момента планирования беременности, молодая семья начинает закладывать по кирпичику фундамент здоровья своего будущего малыша.

Беременность – уникальный период, как для женщины, так и для её семьи, с точки зрения происходящих физиологических и психологических перемен. Течение беременности предполагает биологическую, физиологическую и психологическую адаптацию. И, как никогда раннее, в это время будущая мама нуждается в поддержке со стороны семьи, ведь за рождение здорового потомства  всегда в ответе оба родителя.

Известно, что основное предназначение женщины – быть женой и матерью. К роли хранительницы семейного очага девочкам следует готовиться заранее, чтобы обеспечить себе счастье в замужестве и материнстве.

Здоровый образ жизни – это способ бытия человека во внешнем и внутреннем мире, рассматривается как сложнейший комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие вредных, разрушающих его.

Подростки должны понимать, что курение, употребление алкоголя и наркотиков – это вредные привычки, которые оказывают негативное влияние на человеческий организм, в частности на репродуктивную систему.

Наличие вредных привычек у будущих родителей оказывают пагубное влияние не только на их собственный организм, но и на формирующийся и растущий организм их ещё не рождённого ребёнка.

Главным агентом курения является никотин – это наркотический яд, оказывающий вредное влияние на дыхательную, сердечно - сосудистую, нервную системы. Дети, родившиеся от курящих матерей, часто имеют врождённую патологию, слабую нервную систему.

Алкоголь – это биологический яд. Он поражает все органы и системы организма, нарушая их функции. Употребление алкоголя беременной женщиной, может отразиться на её женском здоровье и здоровье её потомства. Известно, что частой причиной нарушения нервно- психического и физического развития детей, является пьянство их родителей.

Одна из основных черт пагубного действия наркотиков заключается в том, что это болезнь молодого возраста. Настораживает то, что возрастные границы наркомании снижаются до 12-15 летнего возраста. Наркомания – это риск прерывания беременности, задержка роста и развития плода, наличие врождённой патологии.

Формирование здорового образа жизни должно выражаться в закреплении в молодёжной среде комплекса оптимальных навыков, умений, жизненных стереотипов, исключающих пагубные привычки, в воспитании у молодёжи ответственного отношения к своему здоровью.

Снижение репродуктивного здоровья девочки в юном возрасте формирует негативную цепочку: больная женщина — больная мать — больной ребенок. Чтобы сегодняшние дети могли стать родителями и произвести на свет здоровых детей, уже сейчас надо приложить много усилий для того, чтобы сохранить их репродуктивное здоровье. Пока будущая женщина еще ребенок, ответственность за ее здоровье лежит на ее матери и на семье, в которой она живет.