*Рекомендации по реабилитации пациентов при женском бесплодии.*

Выполнила: Кузнецова Ольга Сергеевна с

Студентка группы 308 «Сестринское дело»

Радость чувствовать себя матерью – это для каждой женщины благо, желание, заложенное природой.

Прежде чем принимать меры к устранению провоцирующих факторов и первопричин – *стоит пройти осмотр и обследование у гинеколога*.

Но как отмечают сами врачи, к основным мерам, стоит отнести:

- планирование семьи.

- своевременное посещение врача.

- отказ от вредных привычек и ведение здорового образа жизни.

- соблюдение основных правил личной гигиены и постоянный сексуальный партнер.

- достаточный для организма сон и отдых, ношение одежды по сезону и недопущение переохлаждения, как и перегрева органов малого таза.

- правильный подбор противозачаточных средств и контроль собственного веса, достаточное потребление витаминов.

- профилактика абортов.

- контрацепция.

ЛФК для укрепления мышц малого таза:

•Улучшаются трофические процессы в органах и тканях малого таза.

•Эвакуируются продукты распада из очага воспаления.

•Растяжение и постепенное расслоение спаек.



Гинекологический массаж.

Уникальность гинекологического массажа заключается в том, что кроме мышц и связок, у женщины воздействию подвергается эндокринная железа - яичники. Выполняется специалистом по назначению врача.



Здоровое питание.

Полезными для женского здоровья считаются:

•Яйца • Жирная рыба

•Оливковое масло •Салат- латук

•Проросшие зерна •Шиповник

 пшеницы

•Цитрусовые •Лук, чеснок

•Зелень и листовые •Морская капуста,

 овощи фейхоа



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!

 Красноярск 2022