

## Репродуктивное здоровье на работе и дома: что нужно знать каждому



*Школа ответственного родительства: взгляд гинеколога*

Многие считают, что гинекология касается только женщин и только во время болезни или беременности. Это не так. Репродуктивное здоровье — это состояние полной физической и психической готовности к зачатию, вынашиванию и рождению здорового потомства. И оно напрямую связано с тем, как мы живём, работаем и планируем своё будущее.

Цель «Школы ответственного родительства» — не лечить уже возникшие проблемы, а научить их предотвращать. Рассмотрим три ключевых момента, которые каждый из вас может контролировать уже сейчас.

### **1. Репродуктивный возраст и планирование: факты, о которых молчат**

С точки зрения биологии, женская репродуктивная система работает не как вечный двигатель. Яичники содержат фиксированный запас яйцеклеток:

- при рождении — около 1–2 миллионов;
- к моменту полового созревания — примерно 300 тысяч.

С каждым годом количество и качество яйцеклеток снижается. После 35 лет этот процесс ускоряется, а после 40 вероятность естественного зачатия падает до 5–10% за цикл.

У мужчин сперматозоиды обновляются каждые 70–80 дней, но их качество сильно зависит от образа жизни и условий труда. Перегрев, вибрация, длительное сидение, контакт с химическими реагентами — всё это снижает подвижность сперматозоидов и увеличивает число генетических дефектов.

Простое правило: если вы планируете иметь детей когда-нибудь «потом», это «потом» должно быть конкретным. За 6–12 месяцев до предполагаемого зачатия необходимо пройти базовое обследование: гинеколог для женщины, уролог для мужчины, общие анализы крови, гормональный профиль, исключение инфекций. Это не требует отрыва от работы — достаточно одного-двух визитов в поликлинику.

## **2. Ответственность всегда обоюдная: роль отца и матери**

В массовом сознании за здоровье будущего ребёнка отвечает только женщина. Это ошибочная позиция. Формирование половых клеток у мужчины происходит непрерывно, и любой неблагоприятный фактор за 3 месяца до зачатия отражается на генетическом материале.

Факторы риска для мужчин:

- алкоголь и никотин;
- анаболические стероиды;
- работа в горячем цехе или со сваркой;
- контакт с токсичными веществами.

У женщины яйцеклетки закладываются раз и навсегда. Они не обновляются, но повредить их могут:

- инфекции;
- гормональные нарушения;
- хронический стресс;
- дефицит витаминов (особенно фолиевой кислоты и витамина D).

Вывод: подготовка к беременности — это парный процесс. Никакой «ответственности одного из партнёров» не существует.

Что делать за 3–4 месяца до отказа от контрацепции (обоим партнёрам):

- исключить вредные привычки;
- нормализовать вес;
- сделать прививки от краснухи и гепатита В (по календарю);
- сдать анализы на скрытые половые инфекции.

Лечение одного без обследования другого бессмысленно.

## **3. Работа, профессиональные вредности и беременность: как не навредить себе и не подвести коллектив**

Многие работники боятся говорить начальству о планировании беременности, опасаясь увольнения или снижения заработка. С точки зрения закона и физиологии правильная тактика — профилактика, а не сокрытие.

Если вы работаете на вредном производстве

Контакт с химикатами, радиация, тяжёлый физический труд, ночные смены более трёх раз в неделю — всё это требует перевода на участки с меньшей нагрузкой ещё до беременности. Токсичные вещества (свинец, ртуть, органические растворители) накапливаются в жировой ткани и выводятся месяцами. Они способны проникать через плаценту и вызывать пороки развития на самых ранних сроках, когда женщина ещё не знает о беременности.

Если вы работаете в офисе

Главные враги здесь:

- гиподинамия (малоподвижность) — ухудшает кровоток в органах малого таза, снижает фертильность, повышает риск варикоза;
- хронический стресс — повышает кортизол, который подавляет выработку лютеинизирующего и фолликулостимулирующего гормонов. Без них овуляция становится нерегулярной или исчезает.

Что делать прямо сейчас:

- каждые 45–60 минут вставать и проходить 100–200 шагов;
- пить 1,5–2 литра чистой воды в день;
- спать 7–8 часов;
- при работе в ночные смены за 2–3 месяца до планирования беременности перейти на дневной график — сбой циркадных ритмов снижает качество яйцеклеток.

Заключение: три шага к ответственному родительству

Ответственное родительство — это не когда «лечат от бесплодия», а когда до него не доходит. Это культура профилактики, которая включает три простых шага:

1. Знать свой репродуктивный возраст и не откладывать планирование на «потом» без медицинских оснований.
2. Понимать, что здоровье ребёнка закладывается обоими родителями за 3–4 месяца до зачатия.
3. Учитывать условия труда и своевременно корректировать профессиональные риски.