



Посетите наш сайт от  
пап для пап!



Будущим отцам крайне  
важно осознавать всю  
ответственность  
подготовки к зачатию  
ребенка.

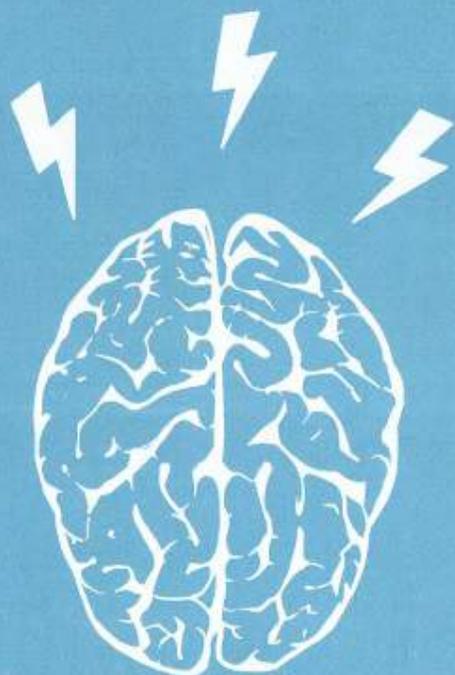
Ведь от здоровья  
мужчины зависит успех  
зачатия, течение  
беременности и  
здоровье малыша.



Папа,  
обрати внимание!

Толкачев К.А. 4 курс л\ф  
27 группа





## СТРЕСС

Повседневный стресс:

1. Ухудшает качество спермы.
2. Снижает уровень тестостерона.
3. Уменьшает фертильность.

## ПИТАНИЕ

Стоит отказаться от газировок, фастфуда, жареной пищи.

Необходимо ввести в свой рацион препараты цинка, фолиевую кислоту, витамин С.



## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

За 3 месяца до предполагаемого зачатия будущему отцу необходимо отказаться от табакокурения и спиртного!



## ПОЛОВЫЕ ИНФЕКЦИИ

Если у мужчины имеются скрытые половые инфекции, то он запросто может заразить супругу, что в процессе вынашивания малыша приводит к непредвиденным осложнениям и даже угрозе самопроизвольного аборта.