

## **Избегание факторов риска для профилактики осложнений во время беременности**

Беременной необходимо следовать рекомендациям врача акушера-гинеколога по контролю за прибавкой массы тела, поскольку и избыток массы, и дефицит веса могут привести к развитию осложнений беременности.

Во время беременности противопоказаны работы, связанные с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающие усталость. Следует отказаться от работы, связанной с воздействием рентгеновского излучения.

При нормальном течении беременности рекомендована умеренная физическая нагрузка (20-30 минут в день).

Следует избегать физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу (например, контактные виды спорта, такие как борьба, виды спорта с ракеткой и мячом, подводные погружения).

При нормальном течении беременности пациентке не противопоказана половая жизнь. В случае нарушений микрофлоры влагалища рекомендуется воздержание от половой жизни до восстановления микробиоты влагалища.

При длительных авиаперелетах рекомендуется ходьба по салону самолета, обильное питье, исключение алкоголя и кофеина, и ношение компрессионного трикотажа на время полета.

При путешествии в автомобиле рекомендовано использование трехточечного ремня, где первый ремень протягивается под животом по бедрам, второй ремень – через плечи, третий ремень – над животом между молочными железами.

Беременным пациенткам рекомендуется отказ от курения и приёма алкоголя.

Вегетарианство во время беременности увеличивает риск задержки развития плода, поэтому рекомендуется полноценное питание — употребление пищи с достаточной калорийностью, содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, получаемых в результате употребления в пищу разнообразных продуктов, включая зеленые и оранжевые овощи, мясо, рыбу, бобовые, орехи, фрукты и продукты из цельного зерна.