

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИЗБЕГАНИИ ФАКТОРОВ РИСКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСЛОЖНЕНИЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.

Рекомендации по исключению факторов риска для профилактики осложнений беременности

1. На этапе планирования беременности необходима нормализация массы тела, а во время беременности - правильная прибавка массы тела в зависимости от исходного индекса массы тела. Как избыточная, так и недостаточная прибавка массы тела во время беременности может привести к акушерским и перинатальным осложнениям. У беременных с ожирением повышен риск выкидыша, гестационного сахарного диабета, гипертензивных расстройств, преждевременных родов и других осложнений. Низкая масса тела при беременности может приводить к задержке роста плода.

2. Во время беременности необходимо отказаться от работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость. Данные виды работ повышают риск развития преждевременных родов, гипертензии, преэклампсии и задержки роста плода. Также при планировании и во время беременности необходимо отказаться от работы, связанной с воздействием рентгеновского излучения.

3. Во время беременности полезна регулярная умеренная физическая нагрузка (20 - 30 минут в день). При этом необходимо 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).

4. При длительных авиаперелетах во время беременности необходимо соблюдать меры профилактики тромбоэмболических осложнений, такие как ходьба по салону самолета, обильное питье, исключение алкоголя и кофеина и ношение компрессионного трикотажа на время полета.

5. Во время поездок на автомобиле необходимо правильно использовать ремень безопасности, так как это снижает риск потери плода в случае аварий в 2 - 3 раза. Правильное использование ремня безопасности у беременной женщины заключается в использовании трехточечного ремня, где первый ремень протягивается под животом по бедрам, второй ремень - через плечи, третий ремень - над животом между молочными железами.

6. При планировании и во время беременности необходимо придерживаться правил здорового образа жизни, направленного на снижение воздействия на организм вредных факторов окружающей среды. Выявлен повышенный риск невынашивания беременности, преждевременных родов, гестационной артериальной гипертензии и других осложнений беременности вследствие

воздействия вредных веществ, содержащихся в атмосферном воздухе, воде и продуктах питания (например, тяжелых металлов - мышьяка, свинца, и др. органических соединений - бисфенола А, и др.).

7. При планировании и во время беременности необходим отказ от курения. Курение во время беременности вызывает многие осложнения, такие как задержка роста плода, преждевременные роды, предлежание плаценты, преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты, низкая масса тела ребенка при рождении, перинатальная смертность и другие. Дети, рожденные от курящих матерей, имеют повышенный риск заболеваемости бронхиальной астмой, кишечными коликами и ожирением.

8. При планировании и во время беременности необходим отказ от приема алкоголя. Алкоголь негативно влияет на течение беременности вне зависимости от принимаемой дозы, например прием алкоголя вызывает алкогольный синдром плода и задержку психомоторного развития.

9. При планировании и во время беременности необходимо придерживаться принципов правильного питания:

- здоровое питание во время беременности должно иметь достаточную калорийность и содержание 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;
- необходимо отказаться от вегетарианства. Вегетарианство во время беременности увеличивает риск задержки роста плода;
- необходимо снизить потребление кофеина. Большое количество кофеина увеличивает риск прерывания беременности и рождения маловесных детей;
- необходимо отказаться от потребления рыбы, богатой метилртутью (например, тунец, акула, рыба-меч, макрель), такая рыба может вызвать нарушение развития плода;
- необходимо снизить потребление пищи, богатой витамином А (например, говяжьей, куриной, утиной печени и продуктов из нее);
- необходимо избегать потребления непастеризованного молока, созревших мягких сыров, паштета и плохо термически обработанных мяса и яиц, так как эти продукты являются источниками инфекций (листериоза, сальмонеллеза и др.).