

## ***О полезном влиянии беременности на организм женщины***

**Беременность представляет собой сложный биологический процесс, который вызывает множество изменений в организме женщины.**

С наступлением беременности будущая мама больше обращает внимание на свое здоровье, заботясь о малыше. Она старается больше отдыхать, гулять на свежем воздухе, соблюдать режим дня. Все это позитивно отражается на состоянии ее здоровья и внешнем виде.

Беременные женщины чаще задумываются над смыслом жизни, они становятся более мудрыми и рассудительными.

Беременность омолаживает организм женщины, особенно это касается мамочек после 35-40 лет. «Поздние мамы» после рождения ребенка вновь ощущают себя молодыми.

Это и неудивительно, за время беременности изменился гормональный фон, что положительно влияет на месячный цикл и внешний вид.

Биологические изменения во время беременности охватывают гормональные, сердечно-сосудистые, метаболические, иммунные системы организма женщины. Гормоны, выделяемые плацентой во время беременности, вызывают в организме матери многочисленные физиологические изменения, которые обеспечивают правильное развитие плода, подготавливают организм к предстоящим родам и кормлению.

Одним из ключевых гормонов является ***прогестерон***, который поддерживает беременность и способствует расслаблению мышц матки. Эстрогены, другие важные гормоны, способствуют росту матки, увеличению кровоснабжения и подготовке молочных желез к лактации.

Физиологические изменения также затрагивают ***сердечно-сосудистую систему***. Увеличение объема крови и сердечного выброса требуют от сердца большей нагрузки. ***Артериальное давление*** при беременности практически не изменяется. Наоборот, у женщин, имеющих его повышение до или в ранние сроки беременности, оно обычно снижается в середине беременности, что обусловлено снижением тонуса периферических кровяных сосудов под действием гормона прогестерона.

***Метаболические изменения*** включают увеличение инсулинорезистентности и изменения в обмене веществ.

***Иммунная система*** женщины также изменяется. Во время беременности иммунитет модифицируется, чтобы не отторгать плод.

В связи с увеличением потребности организма женщины в кислороде во время беременности усиливается ***деятельность легких – возрастает их емкость***. Повышение объема вдыхаемого воздуха во время беременности облегчает выведение использованного кислорода плодом через плаценту.

**Слияние биологических систем матери и ребенка во время беременности приводит к омоложению организма женщины и ускоренной регенерации тканей.**

Результаты исследований показали значительное влияние беременности на физиологические процессы в организме женщины.

***Замедление старения организма:*** у беременных женщин наблюдалось снижение уровней свободных радикалов и активности определённых ферментов, что свидетельствует о потенциальном омолаживающем эффекте беременности.

***Сверхбыстрая регенерация тканей:*** ускоренное восстановление повреждённых тканей, что связано с повышенным уровнем гормонов роста и факторов регенерации, выделяемых во время беременности.

***Мобилизация защитных сил организма:*** повышенные уровни гормонов, таких как эстроген и прогестерон, способствуют усилению иммунной системы и улучшению общего состояния здоровья беременных женщин.

Дополнительно гинекологи обнаружили положительную корреляцию между количеством детей и продолжительностью жизни женщин. Беременные женщины, имеющие детей, демонстрировали лучшие показатели памяти, координации движений и активности эндокринной системы.

**Поздняя беременность, несмотря на некоторые риски, также приносит значительные положительные изменения в организме женщины.** Гинекологи отмечают, что вынашивание ребенка стимулирует выработку гормонов, которые способствуют мобилизации защитных сил организма. Это приводит к нескольким ключевым аспектам омоложения:

***Улучшение памяти и когнитивных функций:*** повышенный уровень гормонов, таких как окситоцин и пролактин, способствует улучшению нейропластичности мозга. Это помогает женщинам лучше запоминать информацию и быстрее адаптироваться к новым ситуациям.

***Повышение физической активности и координации движений:*** гормональные изменения усиливают мышечный тонус и улучшают координацию, что позволяет женщинам сохранять высокую физическую активность даже в зрелом возрасте.

***Увеличение объема некоторых областей головного мозга:*** избыток гормонов во время беременности способствует нейрогенезу, особенно в областях, отвечающих за память и обучение.

***Активизация эндокринной системы и нормализация обмена веществ:*** беременность стимулирует выработку инсулина и других гормонов, что способствует поддержанию здорового уровня сахара в крови и улучшает общий метаболизм.

Беременность и роды в зрелом возрасте восстанавливают регулярность менструаций, если с этим были проблемы.

Женщины, имеющие хотя бы одного ребёнка, живут на несколько лет дольше своих нерожавших сверстниц.

И это далеко не весь список положительных изменений, происходящих в организме будущей мамы при кормлении и вынашивании малыша. Польза беременности действительно для женщин очень велика. Беременность — это прекрасное время, которым должна дорожить каждая. Поэтому берегите себя и помните, что беременность благоприятно сказывается на состоянии женского здоровья!