

## ***Избегайте следующих факторов риска для профилактики осложнений во время беременности***

Избегайте нарушений в диете. Правильная прибавка массы тела во время беременности в зависимости от исходного индекса массы тела (ИМТ) с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений.

Отказ от работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость.

Отказ от работы, связанной с воздействием рентгеновского излучения, с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений.

Регулярная умеренная физическая нагрузка (20-30 минут в день).

Избегание 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 длительном авиаперелете необходимы меры профилактики тромбоэмболических осложнений: ходьба по салону самолета, обильное питье, исключение алкоголя и кофеина, ношение компрессионного трикотажа на время полета.

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.

Отказ от курения и от приема алкоголя.

Отказ от вегетарианства и снижение или отказ от потребления кофеина.