

## ***Правильное питание и поведение во время беременности***

**Беременность** – это физиологический процесс, происходящий в организме женщины и заканчивающийся рождением ребенка.

Первым и самым важным пунктом в начале беременности является **консультация врача акушера-гинеколога**, во время которой подтверждается факт беременности и определяется ее срок, проводится общий и гинекологический осмотр, также составляется план дальнейших обследований, осмотров, и даются рекомендации по образу жизни, питанию, назначаются необходимые витамины и лекарственные препараты (при необходимости).

**Кратность посещения врача акушера-гинеколога** беременной женщиной с нормально протекающей беременностью составляет от 7 до 10 раз. Оптимальным временем первого визита к врачу является 1-й триместр беременности (до 10 недель).

Необходимо четко соблюдать все рекомендации врача, своевременно проходить плановое обследование, соблюдать **рекомендации по правильному образу жизни во время беременности, а именно:**

- избегать работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость, работы связанной с воздействием рентгеновского излучения;
- избегать физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу: занятий контактными видами спорта, различных видов борьбы, видов спорта с ракеткой и мячом, подводного погружения;
- быть достаточно физически активной, ходить, делать физическую зарядку для беременных в течение 20-30 минут в день (при отсутствии жалоб и противопоказаний);
- при путешествии в самолете, особенно на дальние расстояния, одевать компрессионный трикотаж на время всего полета, ходить по салону, получать обильное питье, исключить алкоголь и кофеин;
- при путешествии в автомобиле использовать специальный трехточечный ремень безопасности;
- сообщить врачу о планируемой поездке в тропические страны для проведения своевременной вакцинации с применением инактивированных и генно-инженерных вакцин, анатоксинов, оральной полиовакцины;
- женщинам, у которых беременность совпадает с сезоном гриппа, рекомендованы трёхвалентные инактивированные вакцины;
- правильно и регулярно питаться: потреблять пищу достаточной калорийности с оптимальным содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, с обязательным включением в рацион овощей, мяса, рыбы, бобовых, орехов, фруктов и продуктов из цельного зерна;
- избегать использования пластиковых бутылок и посуды, особенно при термической обработке в ней пищи и жидкости, из-за содержащегося в ней токсиканта бисфенола А;
- ограничить потребление рыбы, богатой метилртутью (например, тунец, акула, рыба-меч, макрель);
- снизить потребление пищи, богатой витамином А (говяжьей, куриной утиной печени и продуктов из нее);

- ограничить потребление кофеина менее 300 мг/сутки (1,5 чашки эспрессо по 200 мл или 2 чашки капучино/лате/американо по 250 мл, или 3 чашки растворимого кофе по 250 мл);
- избегать употребления в пищу непастеризованное молоко, созревшие мягкие сыры, паштеты, плохо термически обработанную пищу, если Вы курите, постараться бросить курить или снизить число выкуриваемых в день сигарет, избегать приема алкоголя во время беременности, особенно в первые 3 месяца.
- Если вы курите, постарайтесь бросить курить до наступления беременности, а если это сделать не удалось, то как можно раньше, уменьшая количество выкуриваемых в день сигарет, а затем отказаться совсем. В сигаретном дыме не только опасный никотин, смолы, другие вредные вещества, но и угарный газ CO, углекислота. Ваш малыш развивается с дефицитом кислорода!
- Не принимайте алкоголь во время беременности, особенно это опасно в первые 3 месяца беременности.
- **при жалобах на тошноту и рвоту** соблюдать дробное питание, малыми порциями, исключить из рациона жирные, жареные острые блюда, шоколад, газированные напитки, кофе, крепкий чай.
- **при жалобах на изжогу** избегать положений тела, способствующих возникновению изжоги, соблюдение ношение свободной одежды, не давящей на область желудка.
- **при жалобах на запоры** увеличить двигательную активность и добавить в рацион питания пищевые волокна (продукты растительного происхождения).
- **при жалобах на варикозное расширение вен** нижних конечностей применять эластическую компрессию нижних конечностей.
- **при жалобах на боль в лобке** использовать ношение специального ортопедического бандажа.
- **при жалобах на боль в спине** соблюдать режим физической активности (плавание и физические упражнения).

Немаловажным является эмоциональный фон. На всем протяжении беременности необходимо избегать стрессовых ситуаций и эмоциональных переживаний.

Половые контакты во время беременности не запрещены при нормальном самочувствии. В случае болей, дискомфорта, появлении кровянистых выделений при половых контактах, а также при появлении зуда, жжения во влагалище и белей необходимо прекратить половые контакты и обратиться к врачу.