**ОБРАЗ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ**



Уважаемые подписчики, сегодня нам бы хотелось поговорить о том, как изменяется жизнь матери во время беременности и как следует изменить свое поведение женщине, чтобы максимально оградить плод от различных вредных факторов, которые мы в повседневной жизни привыкли не замечать. Начнем с самого простого.

ОТДЫХ

Любому человеку необходим отдых, однако, в современных условиях мы часто забываем о нем и работаем очень много, испытывая наш организм на прочность. Однако, такой подход категорически не подходит во время беременности. Беременной женщине следует изменить свой распорядок дня таким образом, чтобы она чувствовала себя максимально комфортно. Также, начиная со второго триместра, количество суточного сна должно составлять не менее 9 часов.

ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Стресс и частые негативные переживания различного рода отрицательно сказываются на состоянии здоровья беременной женщины. Во время стресса происходит целый каскад химических реакций, результатом которых служит изменение работы внутренних органов. В связи с этим, для беременной женщины крайне важным является умение расслабляться и снимать стресс. В этом могут помочь соответствующие занятия в условиях женской консультации: групповые занятия гимнастикой, индивидуальные беседы, а также другие занятия, которые способствуют снятию стресса (прогулки на открытом воздухе, рисование, ароматерапия и пр.)

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Регулярные дозированные физические нагрузки оказывают благотворное влияние на организм беременной женщины. Нерегулярные же нагрузки организм воспринимает как стрессовую ситуацию и больше вредят, чем приносят пользу. Длительность занятий должна составлять в среднем 40-50 минут. При этом следует исключить такие занятия, которые сопряжены с вибрацией и общим сотрясением тела (езда на велосипеде, бег, прыжки, резкие движения и пр.), т.к. это увеличивает риск отслойки плаценты. Беременным наиболее подходят ходьба, плавание, велотренажер, йога (адаптированная для будущих мам). Если же во время занятий появляются какие-либо необычные симптомы (головокружение, слабость, тянущие боли внизу живота и пр.), следует незамедлительно прекратить тренировку и обратиться к врачу.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Установлено, что табакокурение повышает риски самопроизвольного аборта, преждевременной отслойки плаценты, дородового излития вод, задержки развития плода и синдрома внезапной детской смерти в среднем на 27%. При употреблении более 20 сигарет в день эта цифра возрастает до 35%. Наиболее благоприятным считается прекращение курения за 4-6 циклов до зачатия.

Наркотические препараты и алкоголь обладают еще более выраженным вредным воздействием на плод, в связи с чем их употребление является категорически неприемлимым.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

На сроке до 14 недель следует избегать применения любых лекарственных препаратов (кроме фолиевой кислоты и калия йодида). Это связано с высоким риском отрицательного воздействия препарата на формирующиеся органы плода. Прием любых лекарственных препаратов во время беременности должен строго контролироваться лечащим врачом!

Залогом успешного течения беременности является изменение собственных привычек и соблюдение режима. Это касается режима сна и бодрствования, питания и отказа от вредных привычек.