Питьевой режим, физическая активность, полный отказ от вредных привычек: врач-акушер-гинеколог назвала 9 правил здоровой беременности

Ответственное отношение будущей мамы к своему здоровью – залог благоприятного течения беременности и нормального внутриутробного развития плода. Снизить риски развития осложнений помогут несколько простых правил.

Рекомендации врача-акушера-гинеколога родильного отделения Самарской городской клинической больницы №2 имени Н.А. Семашко Оксаны Колесник:

1️⃣ Ни в коем случае нельзя ограничивать потребление жидкости.
Количество выпитой и выделенной жидкости должны быть равны и составлять примерно 8–12 чашек воды в день. Одна чашка — 150–200 мл. Соблюдая питьевой режим, можно профилактировать или компенсировать ряд возможных осложнений: отечный синдром, повышение давления и преэклампсия, гестационный сахарный диабет, болезни почек.

2️⃣ Отказаться от курения.
Курение ассоциировано с такими осложнениями как задержка роста плода, преждевременные роды, предлежание плаценты, преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты, гипотиреоз у матери, преждевременное излитие околоплодных вод, низкая масса тела при рождении, перинатальная смертность и эктопическая беременность. Дети, рожденные от курящих матерей, имеют повышенный риск заболеваемости бронхиальной астмой, кишечными коликами и ожирением.

3️⃣ Отказаться от употребления алкоголя. Это чревато развитием алкогольного синдрома плода и задержки психомоторного развития.

4️⃣ Соблюдать режим сна и бодрствования:
беременная должна высыпаться — днём или ночью.

5️⃣ Носовое дыхание должно быть без затруднений.
Беременные часто страдают заложенностью носа и ринитами. Эти симптомы можно объяснить индивидуальной реакцией сосудистой системы на увеличение объёма крови, возникающее при беременности. Ещё одна из возможных причин — сухой воздух в помещении, работа батарей центрального отопления. Самый простой способ борьбы с заложенностью носа — использование увлажнителя воздуха. Однако во второй половине беременности подобным жалобам стоит уделять большее значение, так как может быть уже проявлением отечного синдрома и быть риском развития преэклампсии.

6️⃣ Придерживаться частого дробного питания и диеты с ограничением острой и солёной, а главное, некачественной пищи (фастфуд). Это профилактирует изжогу, тошноту, рвоту. После еды минимум 30 минут сидеть, стоять или ходить, но не ложиться.

7️⃣ Отказаться от вегетарианства (увеличивает риск задержки роста плода).

8️⃣ Снижение потребления кофеина (большое количество кофеина, более 300мг/сутки увеличивает риск прерывания беременности и рождения маловесных детей). Разрешённая дневная доза кофеина 150 мг для беременных. Иными словами, вы можете позволить себе две чашечки кофе или чая. Однако не нужно заменять его чаем или какао. На самом деле кофеин содержится во всех этих напитках, не увлекайтесь.

9️⃣ Уделять время физической активности. Малоподвижность препятствует транспорту питательных веществ и кислорода, необходимых для развития плода, провоцирует

застойные явления у будущей матери, что негативно сказывается на её самочувствии.

Адекватная физическая нагрузка во время беременности помогает:

• предупредить чрезмерный набор массы тела;

• улучшить самочувствие, настроение и сон;

• профилактировать гестационный сахарный диабет;

• снизить риск артериальной гипертензии.