

ЧТО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ?

Что нужно делать, чтобы избежать развития осложнений во время беременности?



- Увеличить двигательную активность и добавить в свое меню пищевые волокна (продукты растительного происхождения) при жалобах на запоры и геморрой.
- Избегать положений тела, способствующих возникновению изжоги, соблюдать диету, носить свободную одежду, не давящую на область желудка, при жалобах на изжогу.
- Носить компрессионный трикотаж при выявлении варикозного расширения вен нижних конечностей.
- Соблюдать режим физической активности при жалобах на боль в спине.
- Необходимо нормализовать массу тела во время беременности в зависимости от исходного ИМТ с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений.
- Отказаться от работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость.
- Отказаться от работы, связанной с воздействием рентгеновского излучения.
- Сохранять активность. Регулярные умеренные физические нагрузки (20-30 минут в день) помогут справиться с недомоганием, нормализовать вес и улучшить настроение.
- Необходимо избегать 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).
- Правильное использование ремня безопасности в автомобиле снижает риск потери плода в случае аварий в 2-3 раза.
- Откажитесь от курения и алкоголя.
- Правильно питайтесь. Откажитесь от вегетарианства, рыбы, богатой метилртутью, снизьте потребления кофеина, пищи, богатой витамином А (например, говяжьей, куриной утиной печени и продуктов из нее). Кушайте рационально, чтобы наполнить организм нужными калориями, витаминами и микроэлементами.
- Избегайте потребление непастеризованного молока, созревших мягких сыров, паштета и плохо термически обработанных мяса и яиц, так как эти продукты являются источниками листериоза и сальмонеллеза.