

Исключение факторов риска

Рекомендации по исключению факторов риска для профилактики осложнений беременности:

- Как избыточная, так и недостаточная прибавка массы тела во время беременности ассоциирована с акушерскими и перинатальными осложнениями.
- 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.
- Беременной пациентке с нормальным течением беременности рекомендуется умеренная физическая нагрузка (20-30 минут в день).
- Беременной пациентке рекомендуется 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).
- При нормальном течении беременности – половая жизнь не противопоказана.
- Беременной пациентке, совершающей длительные авиаперелеты, рекомендовано соблюдать профилактику ТЭО, такие как ходьба по салону самолета, обильное питье, исключение алкоголя и кофеина, и ношение компрессионного трикотажа на время полета.
- Беременной пациентке рекомендовано правильное использование ремня безопасности при путешествии в автомобиле, так как правильное использование ремня безопасности снижает риск потери плода в случае аварий в 2-3 раза (использование трехточечного ремня, где первый ремень протягивается под животом по бедрам, второй ремень – через плечи, третий ремень – над животом между молочными железами).
- Беременной пациентке рекомендовано ведение образа жизни, направленного на снижение воздействия на организм вредных факторов окружающей среды (поллютантов).
- Беременной пациентке рекомендовано отказаться от курения
- Беременной пациентке рекомендовано отказаться от приема алкоголя во время беременности, особенно в 1-м триместре.
- Беременной пациентке рекомендовано соблюдать правильное питание, а именно отказ от вегетарианства и снижение потребления кофеина, отказ от потребления рыбы, богатой метилртутью, снижение потребления пищи, богатой витамином А (например, говяжьей, куриной утиной печени и продуктов из нее) и потребление пищи с достаточной калорийностью и содержанием белка, витаминов и минеральных веществ.
- Беременной пациентке рекомендовано избегать потребления непастеризованного молока, созревших мягких сыров, паштета и плохо термически обработанных мяса и яиц, так как эти продукты являются источниками листериоза и сальмонеллеза.