

## ЧТО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ?

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

### 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. Беременные пациентки с ожирением ( $ИМТ \geq 30$  кг/м<sup>2</sup>) составляют группу высокого риска перинатальных осложнений: выкидыша, гестационного сахарного диабета, гипертензивных расстройств, преждевременных родов, оперативного родоразрешения, антенатальной и интранатальной гибели плода, тромбоэмболических осложнений. Беременные с  $ИМТ \leq 18,5$  кг/м<sup>2</sup> составляют группу высокого риска задержка роста плода.

Необходимо отказаться от работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость, с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений. Данные виды работ ассоциированы с повышенным риском преждевременных родов, гипертензии.

Необходимо избегать физические упражнения, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу (например, контактные виды спорта, такие как борьба, виды спорта с ракеткой и мячом, подводные погружения) с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений.

- Необходимо увеличить двигательную активность и добавить в свое меню пищевые волокна (продукты растительного происхождения) при жалобах на запоры и геморрой.
- Избегайте положений тела, способствующих возникновению изжоги, соблюдать диету, носить свободную одежду, не давящую на область желудка, при жалобах на изжогу.

- Носите компрессионный трикотаж при выявлении варикозного расширения вен нижних конечностей.
- Авиаперелеты увеличивают риск тромбозомболических осложнений, который составляет 1/400 – 1/10000 случаев, вне зависимости от наличия беременности. Так как часто имеют место бессимптомные тромбозомболические осложнения, этот риск может быть еще выше (примерно в 10 раз). При планировании длительного авиаперелета необходимо соблюдать меры профилактики тромбозомболических осложнений, таких как ходьба по салону самолета, обильное питье, исключение алкоголя и кофеина, и ношение компрессионного трикотажа на время полета.
- Правильное использование ремня безопасности у беременной женщины заключается в использовании трехточечного ремня, где первый ремень протягивается под животом по бедрам, второй ремень – через плечи, третий ремень – над животом между молочными железами. Правильное использование ремня безопасности снижает риск потери плода в случае аварий в 2-3 раза
- Соблюдайте 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.
- Откажитесь от работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость, Данные виды работ ассоциированы с повышенным риском преждевременных родов, гипертензии.
- Откажитесь от работы, связанной с воздействием рентгеновского излучения.
- Выявлен повышенный риск невынашивания беременности, преждевременных родов, гестационной артериальной гипертензии и других осложнений беременности вследствие воздействия поллютантов, содержащихся в атмосферном воздухе, воде и продуктах питания (например, тяжелых металлов – мышьяка, свинца, и др. органических соединений – бисфенола А, и др.).
- Сохраняйте активность. Регулярные умеренные физические нагрузки (20-30 минут в день) помогут справиться с недомоганием, нормализовать вес и улучшить настроение.

Откажитесь от курения и алкоголя.

Курение во время беременности 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. Примерно 5-8% ПР, 13-19% родов в срок ребенком с низкой массой тела, 23-34% случаев внезапной детской смерти и 5-7% смертей в детском возрасте по

причинам, связанным с патологическим течением пренатального периода, могут быть ассоциированы с курением матери во время беременности. Дети, рожденные от курящих матерей, имеют повышенный риск заболеваемости бронхиальной астмой, кишечными коликами и ожирением. Несмотря на отсутствие высоко доказательных данных негативного влияния малых доз алкоголя на акушерские и перинатальные осложнения, накоплено достаточное количество наблюдений о негативном влиянии алкоголя на течение беременности вне зависимости от принимаемой дозы алкоголя, например, алкогольный синдром плода и задержка психомоторного развития ребенка.

Правильно питайтесь. Откажитесь от вегетарианства, вегетарианство во время беременности увеличивает риск ЗРП. Откажитесь от рыбы, богатой метилртутью, (например, тунец, акула, рыба-меч, макрель) - она может вызвать нарушение развития плода, снизьте потребления кофеина, - большое количество кофеина (более 300 мг/сутки) увеличивает риск прерывания беременности и рождения маловесных детей.

- Ограничьте употребление 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. Заболеваемость листериозом беременных женщин выше (12/100 000), чем в целом по популяции (0,7/100 000).

- Здоровое питание во время беременности характеризуется достаточной калорийностью и содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, получаемых в результате употребления в пищу разнообразных продуктов, включая зеленые и оранжевые овощи, мясо, рыбу, бобовые, орехи, фрукты и продукты из цельного зерна.