

ИСКЛЮЧЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА

Внимание к здоровью при беременности

Беременным важно следить за весом, так как его резкие колебания могут негативно сказаться на здоровье матери и ребенка. Врачи советуют избегать как недостатка, так и избыточной прибавки веса. Кроме того, необходимо ограничить себя в деятельности, которая требует долгого стояния, сильных нагрузок, ночных смен или прочих условий, приводящих к переутомлению. Работы с риском облучения, включая использование рентгеновских лучей, также под запретом.

Рекомендации по активности во время беременности

Для беременных важно поддерживать физическую активность, но с осторожностью. Рекомендуется ежедневно уделять 20–30 минут на умеренные упражнения. Однако следует избегать занятий, повышающих риск травм живота или падений, например, активных видов спорта, где есть контакт или высокая вероятность столкновения, а также ныряние с аквалангом.

Интимная жизнь в период беременности

Сексуальная активность во время беременности обычно безопасна, если она протекает без осложнений. Тем не менее, при проблемах с вагинальной микрофлорой, лучше воздержаться от интимных отношений до её нормализации.

Рекомендации для путешественников

Авиаперелеты

При продолжительных полетах важно периодически вставать и прогуливаться по кабине воздушного судна. Употребление достаточного количества жидкости, за исключением напитков, содержащих алкоголь или кофеин, также способствует лучшему самочувствию. Для поддержания кровообращения в ногах рекомендуется использовать специальное сжимающее белье.

Автомобильные поездки

Во время езды на автомобиле важно правильно использовать ремень безопасности. Он должен состоять из трех частей: одна часть должна лежать на бедрах, не давя на живот, вторая — перекинута через плечо, не касаясь шеи, и третья — расположена между грудью, не оказывая давления на область груди.

Рекомендации по питанию для беременных

Беременность — это время, когда крайне важно отказаться от вредных привычек, таких как употребление табака и алкоголя. Также следует обратить особое внимание на рацион. Чтобы обеспечить правильное развитие ребенка, необходимо следить за качеством и разнообразием питания. Полноценная диета должна включать продукты, богатые белками, витаминами и минералами. Это поможет предотвратить возможные риски, связанные с недостаточным питанием, такие как задержка в развитии плода. Важно включать в свой ежедневный рацион мясные и рыбные продукты, овощи зеленых и оранжевых оттенков, бобовые, орехи, а также фрукты и злаки из цельного зерна.