

## **Факторы риска для беременных и их профилактика**

### **1. Избыточный или недостаточный вес**

В особой группе риска находятся пациентки с ИМТ (индексом массы тела) более 30 и менее 20. При планировании беременности необходимо привести индекс массы тела в норму, соблюдать режим правильного питания во время беременности.

### **2. Работа во вредных условиях, в ночное время или утомительная**

Во время беременности пациенткам рекомендовано избегать высоких нагрузок на работе, а также работы в ночное время или во вредных условиях.

### **3. Физические упражнения высокой интенсивности или травмоопасные**

Беременным женщинам противопоказаны упражнения, во время выполнения которых может быть получена травма живота. Рекомендуемая продолжительность физической нагрузки в день – 20-30 минут.

### **4. Длительные перелеты**

Если такой перелет все же необходим, рекомендуется больше ходить по салону самолета, пить больше воды, использовать компрессионный трикотаж.

### **5. Употребление алкогольных напитков и курение**

Особенно важно отказаться от вредных привычек в 1 триместре беременности.

### **6. Нарушение режима правильного питания**

Вегетарианкам на время беременности рекомендовано употреблять мясные продукты. Всем беременным женщинам рекомендовано снизить потребление кофеина. Не рекомендуется употреблять много рыбы, богатой метилртутью (тунец, акула, рыба-меч), а также продуктов с высоким содержанием витамина А (говяжья и утиная печень). Также стоит обратить особое внимание на термическую обработку продуктов, чтобы не заразиться сальмонеллезом и листериозом).