

## Как не допускать ошибок во время беременности

• Лишних стрессов следует избегать. Самое главное правило для беременных - если вы можете повлиять на ситуацию, вы на нее влияете, но если не можете, то принимаете все как есть и успокаиваетесь.

• До ухода в декретный отпуск делайте перерывы на работе, и чем чаще, тем лучше.

• Контролируйте объем и качество пищи: это влияет не только на внутриутробное питание малыша, но и на ваше физическое состояние в период беременности.

• Лабораторная диагностика - лучшая профилактика дефицитных состояний, вызванных нехваткой витамина D или железа в организме.

• Пейте воду, в том числе при наличии отеков. Питьевой режим должен быть адекватным, комфортным.



• Глюкозотолерантный тест в обязательном порядке необходимо пройти каждой беременной женщине независимо от индекса массы тела, питания и наследственных факторов.

• Наблюдение беременности врачом-гинекологом обязательно.

• Спортом во время беременности можно продолжить заниматься, но менее активно, чем до ее наступления. Бассейн, ЛФК, гимнастика для позвоночника, гимнастика и йога для беременных могут помочь выносить беременность более легко, поддержать здоровье и набрать меньше веса.

Последствия ошибок во время беременности каждая женщина переживает по-своему. Но ошибиться может каждый. Просто берегите себя и постарайтесь быть максимально спокойной. Если все-таки допустили ошибку, попробуйте ее быстрее исправить. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни, узнать что-то новое и заручиться поддержкой грамотного медицинского специалиста.

**МАДОУ «Детский сад № 58»**

618417, Пермский край, г. Березники,  
ул. В. Бирюковой, д. 3

**МАДОУ «Детский сад № 58»**



**Спокойная  
беременность -  
здоровая  
беременность**

Тел. 8(3424) 23 22 78

Пермский край, г. Березники ул. В. Бирюкова д. 3

## Здоровая беременность

Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.

В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.

Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность. С целью обеспечения ответственного отношения к репродуктивному здоровью Минздравом России был разработан одноименный типовой проект. Его задачами являются оценка состояния репродуктивного здоровья у граждан, повышение медицинской грамотности и информированности населения о факторах риска и факторах, способствующих здоровью репродуктивной системы.



Основная задача беременной женщины - выносить и родить здорового малыша.

### *Какие ошибки необходимо избежать?*

**Повышенная тревожность.** Повышенная ответственность у беременных женщин за свое здоровье и за здоровье будущего малыша - нормальная реакция. Но чем опасна повышенная тревожность? Психологическое состояние матери отражается на здоровье ребенка. Дополнительный стресс вызывает выработку гормона адреналина, который отрицательно воздействует на нервную систему и развитие плода.

**Сидячая работа без перерывов.** Она вредна и беременной женщине, и любому другому человеку. Но во время беременности повышены риски тромбообразования, и длительная вынужденная неудобная поза этому способствует.

**«Есть за двоих».** Питаться за двоих во время беременности нет никакой необходимости. Важно разнообразие максимально полезных продуктов, витаминов и микроэлементов. Бесконтрольное потребление большого количества пищи причина набора лишнего веса. Лишний вес даст дополнительную нагрузку на все системы и органы мамы и малыша.

**Отсутствие контроля за уровнем витамина D.** Основное, чем опасна нехватка витамина D для беременных и будущих малышей: нарушение фосфорно-кальциевого обмена, который уже внутриутробно влияет на закладку и развитие зубов и костей у ребенка; повышение рисков преэклампсии у самой беременной женщины; невынашивание беременности и некоторые другие состояния.

**Недостаточное потребление воды.** Вода необходима для работы всех систем и органов. Поскольку у мамы увеличивается объем циркулирующей крови за счет роста нового организма, ей необходимо дополнительное потребление жидкости. К тому же употребление достаточного количества воды является профилактикой геморроя, нарушения работы кишечника и развития отеков.