

Наличие информации об избегании факторов риска для профилактики осложнений во время беременности

При подготовке к беременности рекомендовано достижение оптимальной массы тела, а в течение беременности — контроль за правильной прибавкой веса. Как избыточная, так и недостаточная прибавка массы тела во время беременности ассоциирована с акушерскими и перинатальными осложнениями. Беременные пациентки с ожирением ($\text{ИМТ} \geq 30 \text{ кг/м}^2$) составляют группу высокого риска перинатальных осложнений: выкидыша, ГСД, гипертензивных расстройств, ПР, оперативного родоразрешения, антенатальной и интранатальной гибели плода, ТЭО. Беременные с $\text{ИМТ} \leq 18,5 \text{ кг/м}^2$ составляют группу высокого риска задержки развития плода.

Необходимо отказаться от работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость. Угрозу представляет работа, связанная с воздействием рентгеновского излучения.

Регулярная умеренная физическая нагрузка при беременности (20-30 минут в день) снижает и риски осложнений. Физические упражнения, не сопряженные с избыточной физической нагрузкой или возможной травматизацией женщины, допустимы и не увеличивают риск осложнений. Вместе с тем, необходимо 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 планировании длительного авиаперелета необходимы меры профилактики тромбоза и эмболии, таких как ходьба по салону самолета, обильное питье, исключение алкоголя и кофеина. Показано так же ношение компрессионного трикотажа на время полета. Авиаперелеты увеличивают риск тромбообразования, который составляет 1/400-1/10000 случаев, вне зависимости от наличия беременности.

При беременности необходимо правильно пользоваться ремнем безопасности в автомобиле, так как правильное использование ремня безопасности снижает риск потери плода в случае аварий в 2-3 раза. 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.

Необходимо с этапа планирования беременности придерживаться здорового образа жизни, направленного на снижение воздействия на организм вредных факторов окружающей среды (поллютантов). Выявлен повышенный риск невынашивания беременности, ПР, 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.).

Необходимо отказаться от курения и употребления алкоголя с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений. Курение во время беременности ассоциировано с такими осложнениями как задержка развития 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. Дети, рожденные от курящих матерей, имеют

повышенный риск заболеваемости бронхиальной астмой, кишечными коликами и ожирением. Несмотря на отсутствие высоко доказательных данных о негативном влиянии малых доз алкоголя на акушерские и перинатальные осложнения, накоплено достаточное количество наблюдений о негативном влиянии алкоголя на течение беременности.

Следует придерживаться правильного питания, в частности отказа от вегетарианства и снижения потребления кофеина с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений. Вегетарианство во время беременности увеличивает риск задержки роста плода. Большое количество кофеина (более 300 мг/сутки) тоже увеличивает риск прерывания беременности и рождения маловесных детей.

Питаться следует правильно, в частности отказаться от потребления рыбы, богатой метилртутью. Необходимо также снижение потребления пищи, богатой витамином А (например, говяжьей, куриной утиной печени и продуктов из нее) и потребления пищи с достаточной калорийностью и содержанием белка, витаминов и минеральных веществ с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений. Большое потребление рыбы, богатой метилртутью (например, тунец, акула, рыба-меч, макрель) может вызвать нарушение развития плода. 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.

- Не рекомендуется использовать непастеризованное молоко, созревшие мягкие сыры, паштет и плохо термически обработанное мясо и яйца, так как эти продукты являются источниками листериоза и сальмонеллеза. Они являются самыми частыми инфекциями, передающимися с пищей. Заболеваемость листериозом беременных женщин выше (12/100000), чем в целом по популяции (0,7/100000)