**Беременность** – это физиологический процесс, происходящий в организме женщины и заканчивающийся рождением ребенка.

Первым и самым важным пунктом в начале беременности является консультация врача акушера-гинеколога, во время которой подтверждается факт беременности и определяется ее срок, проводится общий и гинекологический осмотр, также составляется план дальнейших обследований, осмотров, и даются рекомендации по образу жизни, питанию, назначаются необходимые витамины и лекарственные препараты (при необходимости).

 Оптимальным является планирование беременности, когда на прегравидарном этапе (до беременности) есть возможность провести полное обследование и лечение выявленных заболеваний при необходимости, плановую вакцинацию, начать соблюдать здоровый образ жизни и принимать фолиевую кислоту с целью максимального повышения вероятности рождения здорового ребенка.

В среднем, кратность посещения врача акушера-гинеколога во время беременности при отсутствии патологии беременности составляет от 5 до 7 раз. Оптимальным временем первого визита к врачу является 1-й триместр беременности (до 10 недель).

Вы должны четко соблюдать все рекомендации врача, своевременно проходить плановое обследование, соблюдать рекомендации по правильному образу жизни во время беременности, а именно:

 -избегать работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость,

-избегать физических упражнений, которые могут привести к травме живота, падениям, стрессу: занятий контактными видами спорта, различных видов борьбы, видов спорта с ракеткой и мячом, подводного погружения,

-быть достаточно физически активной, ходить, делать физическую зарядку для беременных в течение 20-30 минут в день (при отсутствии жалоб и противопоказаний),

-при путешествии в самолете, особенно на дальние расстояния, одевать компрессионный трикотаж на время всего полета, ходить по салону, получать обильное питье, исключить алкоголь и кофеин,

-при путешествии в автомобиле использовать специальный трехточечный ремень безопасности,

-сообщить врачу о планируемой поездке в тропические страны для проведения своевременной вакцинации,

-правильно и регулярно питаться: потреблять пищу достаточной калорийности с оптимальным содержанием белка, витаминов и минеральных веществ, с обязательным включением в рацион овощей, мяса, рыбы, бобовых, орехов, фруктов и продуктов из цельного зерна,

-избегать использования пластиковых бутылок и посуды, особенно при термической обработке в ней пищи и жидкости, из-за содержащегося в ней токсиканта бисфенола А,

-ограничить потребление рыбы, богатой метилртутью (например, тунец, акула, рыба-меч, макрель),

-снизить потребление пищи, богатой витамином А (говяжей, куриной утиной печени и продуктов из нее),

-ограничить потребление кофеина менее 300 мг/сутки (1,5 чашки эспрессо по 200 мл или 2 чашки капучино/лате/американо по 250 мл, или 3 чашки растворимого кофе по 250 мл),

-избегать употребления в пищу непастеризованное молоко, созревшие мягкие сыры, паштеты, плохо термически обработанную пищу,

-если Вы курите, постараться бросить курить или снизить число выкуриваемых в день сигарет,

-избегать приема алкоголя во время беременности, особенно в первые 3 месяца.

*Немаловажным для беременной женщины является ее эмоциональный фон.*

 На всем протяжении беременности Вам нужно избегать стрессовых ситуаций и эмоциональных переживаний.

 Половые контакты во время беременности не запрещены при Вашем нормальном самочувствии. В случае болей, дискомфорта, появлении кровяных выделений при половых контактах, а также при появлении зуда, жжения во влагалище и белей необходимо прекратить половые контакты и обратиться к врачу.

 ***Также Вы должны обратиться к врачу при появлении следующих жалоб:***

-рвота> 5 раз в сутки,

-потеря массы тела> 3 кг за 1-1,5 недели,

-повышение артериального давления> 120/80 мм рт. ст.,

-проблемы со зрением, такие как размытие или мигание перед глазами,

-сильная головная боль,

-боль внизу живота любого характера (ноющая, схваткообразная, колющая и др.),

-эпигастральная боль (в области желудка),

-отек лица, рук или ног,

-появление кровянистых или обильных жидких выделений из половых путей,

-лихорадка более 37,5,

-отсутствие или изменение шевелений плода на протяжении более 12 часов (после 20 недель беременности).

Если у Вас резус-отрицательная кровь, то Вашему мужу желательно сдать анализ на определение резус-фактора. При резус отрицательной принадлежности крови мужа Ваши дальнейшие исследования на выявления антирезусных антител и введение антирезусного иммуноглобулина не потребуются.

**Начиная со второй половины беременности, Вам рекомендуется посещать курсы для будущих родителей, где Вам будут даны ответы на возникающие во время беременности вопросы.**

**Полезное влияние беременности на организм женщины**

Гормональный фон во время беременности вызывает в организме матери многочисленные физиологические изменения, которые обеспечивают правильное развитие плода, подготавливают организм к предстоящим родам и кормлению.

Также отмечаются положительные явления:
· улучшение памяти и восприятия новой информации;
· поддержание высокой активности и отличной координации движений;
· увеличение некоторых долей головного мозга, спровоцированное избытком гормонов;
· повышение активности эндокринной системы и нормализация обмена веществ.

И это далеко не весь список положительных изменений, происходящих в организме будущей мамы при кормлении и вынашивании малыша. Берегите себя и помните, что беременность благоприятно сказывается на состоянии вашего здоровья!
Таким образом, физические и психические изменения в организме беременной являются приспособительными и необходимыми для удовлетворения потребностей растущего плода.