* **[Об избегании факторов риска для профилактики осложнений во время беременности](https://irgkb1.ru/ob-izbeganii-faktorov-riska-dlya-profilaktiki-oslozhnenij-vo-vremya-beremennosti)**

**Беременной необходимо следовать рекомендациям врача акушера-гинеколога по контролю за прибавкой массы тела, поскольку и избыток массы и дефицит веса могут привести к развитию осложнений беременности.**

**Во время беременности противопоказаны работы, связанные с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы и работы, вызывающие усталость. Следует отказаться от работы, связанной с воздействием рентгеновского излучения.**

**При нормальном течение беременности рекомендована умеренная физическая нагрузка (20-30 минут в день).**

**Следует 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 нормальном течении беременности пациентке не противопоказана половая жизнь. В случае нарушений микрофлоры влагалища рекомендуется воздержание от половой жизни до восстановления микробиоты влагалища.**

**При длительных авиаперелетах рекомендуется ходьба по салону самолета, обильное питье, исключение алкоголя и кофеина,  и ношение компрессионного трикотажа на время полета.**

**При путешествии в автомобиле рекомендовано использование трехточечного ремня, где первый ремень протягивается под животом по бедрам, второй ремень – через плечи, третий ремень – над животом между молочными железами.**

**Беременным  пациенткам рекомендуется отказ от курения и приёма алкоголя.**

**Вегетарианство во время беременности увеличивает риск задержки развития плода, поэтому рекомендуется полноценное питание - употребление пищи с достаточной калорийностью,  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.**