

## **Рекомендации по исключению факторов риска для профилактики осложнений беременности.**

Пациентку, планирующую беременность (на прегравидарном этапе), и беременную пациентку о необходимости нормализации массы тела на прегравидарном этапе и правильной прибавке массы тела во время беременности в зависимости от исходного ИМТ с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений.

Как избыточная, так и недостаточная прибавка массы тела во время беременности ассоциирована с акушерскими и перинатальными осложнениями. Беременные пациентки с ожирением (ИМТ $\geq$ 30 кг/м<sup>2</sup>) составляют группу высокого риска перинатальных осложнений: выкидыша, ГСД, гипертензивных расстройств, ПР, оперативного родоразрешения, антенатальной и интранатальной гибели плода, ТЭО. Беременные с ИМТ $\leq$ 18,5 кг/м<sup>2</sup> составляют группу высокого риска ЗРП.

Необходимо отказаться от работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость, с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений, от работы, связанной с воздействием рентгеновского излучения, с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений.

Полезна регулярная умеренная физическая нагрузка (20-30 минут в день) с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений. 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) с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений.

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.

Рекомендуем сообщить врачу о планируемой поездке в тропические страны для проведения своевременной вакцинации.

Необходимо отказаться от курения с целью профилактики акушерских и перинатальных осложнений. Если Вы курите, постараться бросить курить или снизить число выкуриваемых в день сигарет; избегать приема алкоголя во время беременности, особенно в первые 3 месяца.