

## Рекомендации по исключению факторов риска для профилактики осложнений беременности

- Беременной пациентке должны быть даны рекомендации по прибавке массы тела в зависимости от исходного ИМТ.  
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: самопроизвольного выкидыша, гестационного сахарного диабета, гипертензивных расстройств, преждевременных родов, оперативного родоразрешения, антенатальной и интранатальной гибели плода, тромбоэмболических осложнений. Беременные с ИМТ  $\leq 20$  кг/м<sup>2</sup> составляют группу высокого риска синдрома задержки роста плода.
- Беременной пациентке должны быть даны рекомендации по отказу от работы, связанной с длительным стоянием или с излишней физической нагрузкой, работы в ночное время и работы, вызывающей усталость.  
Данные виды работ ассоциированы с повышенным риском преждевременных родов, гипертензии, гестоза и синдрома задержки роста плода.
- Беременной пациентке должны быть даны рекомендации по отказу от работы, связанной с воздействием рентгеновского излучения.
- Беременной пациентке с нормальным течением беременности должна быть рекомендована умеренная физическая нагрузка (20 - 30 минут в день).  
Физические упражнения, не сопряженные с избыточной физической нагрузкой или возможной травматизацией женщины, не увеличивают риск преждевременных родов и нарушение развития детей.
- Беременной пациентке должны быть даны рекомендации по избеганию 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 должны даваться рекомендации по отказу от половой жизни, так как половые контакты при нормальном течении беременности не увеличивают риск преждевременных родов и перинатальной смертности.
- Беременной пациентке с нарушением микрофлоры влагалища должны быть даны рекомендации по воздержанию от половой жизни до восстановления микробиоты влагалища.  
Половые контакты у беременной пациентки с нарушением микрофлоры влагалища увеличивают риск преждевременных родов.
- Беременной пациентке должны быть даны рекомендации по образу жизни, направленному на снижение воздействия на организм вредных факторов окружающей среды (поллютантов).  
Выявлен повышенный риск невынашивания беременности, преждевременных родов, 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.).
- Беременной пациентке должны быть даны рекомендации по отказу от курения.  
Курение во время беременности ассоциировано с такими осложнениями как синдром задержки роста 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. Примерно 5 - 8% преждевременных родов, 13 - 19% родов в срок ребенком с низкой массой тела, 23 - 34% случаев внезапной детской смерти и 5 - 7% смертей в детском возрасте по причинам, связанным с патологическим течением пренатального периода, могут быть ассоциированы с курением матери во время беременности. Дети, рожденные от курящих матерей, имеют повышенный риск заболеваемости бронхиальной астмой, кишечными коликами и ожирением .

- Беременной пациентке должны быть даны рекомендации по отказу от приема алкоголя во время беременности, особенно в 1-м триместре.  
Несмотря на отсутствие высоко доказательных данных негативного влияния малых доз алкоголя на акушерские и перинатальные осложнения, накоплено достаточное количество наблюдений о негативном влиянии алкоголя на течение беременности вне зависимости от принимаемой дозы алкоголя, например алкогольный синдром плода и задержка психомоторного развития.
- Беременной пациентке должны быть даны рекомендации по правильному питанию, такие, как отказ от вегетарианства и снижение потребления кофеина.  
Вегетарианство во время беременности увеличивает риск синдром задержки роста плода. Большое количество кофеина (более 300 мг/сут – до 5 чашек в день) увеличивает риск прерывания беременности и рождения маловесных детей.