

## Информация о правильном питании, поведении во время беременности.



- Рекомендовано соблюдать диету при жалобах на тошноту и рвоту. Диета включает: дробное питание, малыми порциями, исключение из рациона жирных, жареных блюд, шоколада, острых блюд, газированных напитков, кофе, крепкого чая.
- Рекомендовано избегать положений тела, способствующих возникновению изжоги, соблюдение диеты, ношение свободной одежды, не давящей на область желудка, при жалобах на изжогу .
- Рекомендовано увеличить двигательную активность и добавить пищевые волокна (продукты растительного происхождения) в рацион питания при жалобах на запоры и геморрой .
- Рекомендована эластическая компрессия нижних конечностей при жалобах на варикозное расширение вен нижних конечностей .  
Ношение компрессионного трикотажа способствует сдавлению подкожных вен, уменьшению застойных явлений и увеличению скорости кровотока по глубоким венам нижних конечностей. Помимо компрессионного трикотажа беременной пациентке может быть назначен комплекс упражнений (лечебная физкультура) и контрастный душ в сочетании с правильным режимом труда и отдыха. При выраженном расширении вен нижних конечностей рекомендована консультация врача – сердечно-сосудистого хирурга.

- Рекомендовано соблюдать режим физической активности при жалобах на боль в спине. Соблюдение режима физической активности включает плавание и физические упражнения.
- Рекомендовано ношение специального ортопедического бандажа и использование локтевых костылей при движении при жалобах на боль в лобке .

