**Поведение во время беременности**

**Питание и поведение во время беременности**

Полностью откажитесь от употребления алкоголя, табака и других вредных веществ.

В ваш рацион должны входить свежие фрукты, овощи и цельные злаки, нежирные молочные продукты и источники белка, такие как мясо, рыба, яйца, горох/бобы. Если вы не едите молочные продукты, вам следует получать кальций из других источников. Употребляйте в пищу мясо, рыбу, птицу, яйца, которые прошли полную термическую обработку. Исключите из рациона не прошедшее ветеринарный контроль мясо и сорта рыбы, которые могут содержать много ртути (акула, рыба-меч, королевская макрель, марлин и черепашья рыба). Не употребляйте сырые ростки (включая люцерну, клевер, редьку и бобы-маш), молоко, сыр (мягкие сыры) или соки, которые не были пастеризованы. Избегайте или ограничьте потребление напитков с большим количеством сахара. Ограничьте количество кофеина: не более 2 чашек кофе каждый день. Кофеин содержится и в других напитках - например, в чае, кока-коле.

Важно достаточное потребление кальция с продуктами питания или прием препаратов кальция при его недостаточном содержании в пищевом рационе. Источники кальция в пище: 100 г нежирных молочных продуктов (молоко, кефир, йогурт, мороженое, творог) содержат 100-120 мг кальция; 100 г твёрдого сыра - до 1000 мг кальция; кальций также содержится в шпинате, брокколи и продуктах, обогащенных кальцием (апельсиновый̆ сок, каши – если указано, что продукт обогащен кальцием).

При путешествиях на дальние расстояния, в том числе во время авиаперелетов, надевайте компрессионный трикотаж на все время поездки/перелета, ходите по салону или делайте частые остановки.

В транспорте всегда используйте ремень безопасности. Плечевой ремень должен проходить между грудями и сбоку живота. Поясной ремень должен находиться под животом. Используйте специальные ремни безопасности для беременных. Подушки безопасности автомобиля должны быть всегда включенными.

**Витамины во время беременности**.

Беременной пациентке рекомендовано назначить пероральный прием

фолиевой кислоты\*\* на протяжении первых 12 недель беременности в

дозе 400 мкг в день

Беременной пациентке рекомендовано назначить пероральный прием

препаратов йода (калия йодида)\*\* на протяжении всей беременности в

дозе 200 мкг в день

Беременной пациентке группы высокого риска ПЭ при низком

потреблении кальция (менее 600 мг/день) рекомендовано назначить

пероральный прием препаратов кальция на протяжении всей

беременности в дозе 1 г/день

Беременной пациентке группы высокого риска гиповитаминоза витамина

D  рекомендовано назначить пероральный прием витамина на протяжении всей

беременности в дозе 10 мкг (400 МЕ) в день.

**Вакцинация**

Проведение вакцинации. Не рекомендовано использование живых вакцин.

Вакцинопрофилактика сезонного гриппа с использованием инактивированной вакцины.

Согласно рекомендациям Министерства здравоохранения «Порядок проведения вакцинации взрослого населения против COVID-19» целесообразно проведение вакцинации в группе риска тяжелого течения COVID-19 с 22-х недель беременности.