



Прививки, которые предлагает врач, никак не влияют на плод, поскольку делают их неживыми вакцинами.



УЗИ никакого вреда не наносит, зато позволяет оценить состояние плода. Однако впадать в другую крайность – самостоятельно идти на диагностику из праздного интереса тоже не стоит.



Не нужно отказываться от ухода за собой, но не прибегайте к использованию активных химических веществ (например, химическая завивка или выпрямление волос) и следите, чтобы материалы были качественными, а инструменты стерильными.



Отложите инъекционные и аппаратные косметические процедуры, поскольку результат будет менее предсказуем из-за изменений в организме женщины при беременности (например, из-за колебаний половых гормонов).



Авиаперелеты и путешествия на поезде в ранние сроки беременности не представляют угрозы для плода. При перелетах используйте компрессионные чулки.



Про «каблуки» можно не забывать и во время беременности, но высота каблука должна определяться舒适ностью и безопасностью при движении.



Отказаться от курения нужно как можно раньше и резко. Никотин (и дым от сигарет) вызывает сужение сосудов во всех тканях у плода (в первую очередь – мозга), что приводит к необратимым последствиям



Доверьте уход за домашними питомцами (особенно кошками) другим членам семьи – это снизит риск заражения от животного опасным для беременных возбудителем заболевания – токсоплазмой.

При возникновении вопросов к качеству оказания медицинской помощи Вы можете связаться со страховыми представителями «Капитал МС» по телефону контакт-центра

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «КАПИТАЛ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ»



Android



iPhone



КАПИТАЛ
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

ДОСТУПНОСТЬ
НАДЕЖНОСТЬ
КОМПЕТЕНТНОСТЬ

ШПАРГАЛКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

ОТВЕТЫ НА НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВОЗНИКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ



КОНТАКТ-ЦЕНТР ОМС

8-800-100-81-02

звонок бесплатный

www.KAPMED.ru

ООО «Капитал МС», лицензия Банк России ОС № 3676-01 (без ограничения срока действия)

СПРАВОЧНЫЙ ЦЕНТР
ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

как получить
медпомощь
бесплатно
и качественно
по полису ОМС



ОТВЕТЫ НА НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВОЗНИКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ



Не нужно «есть за двоих». Избыточная еда может привести к лишнему весу, увеличению нагрузки на сердце, суставы и нарушению обмена веществ. Все эти проблемы останутся с вами и после родов.



Резкие ограничения в питании (отказ от продуктов, содержащих животные жиры, глютен, лактозу, «диеты из интернета»), не принесут пользу ребенку – недостаток «строительных материалов» приведет к необратимым последствиям для его организма – пострадают все органы.



Экзотические продукты питания, цитрусовые, красные фрукты и ягоды, морепродукты и рыба, сладкие газированные напитки, содержащие ароматизаторы – следует ограничить их употребление ввиду высокого риска развития аллергии у беременной и тяжелых аллергических заболеваний в последующем у ребенка.



Разрешенная дневная доза кофеина для беременных – 150 мг (две чашечки кофе). Но не нужно заменять кофе чаем или какао – там тоже есть кофеин! Пейте воду – беременной нужно выпивать 8-12 чашек воды в день (одна чашка – 150-200 мл).



Безопасной дозы алкоголя для беременной нет.



Не нужно ограничивать привычную физическую активность. Исключить следует только травмоопасные виды спорта, а стретчингом и йогой заниматься только под присмотром специалистов.



Если до беременности вы совсем не занимались спортом, то сейчас лучше отдайте предпочтение занятиям в бассейне и лечебной физической культуре и не осваивайте новые сложные направления.



Беременность – не повод ограничивать интимную жизнь в 1 и 2 триместрах. На последних неделях беременности половая активность может ускорить наступление родов, однако никакого влияния на плод она не окажет.



Нельзя посещать солярий – риск поражений кожи возрастает во время беременности.



От посещений саун, бани, приема горячих ванн следует воздержаться.

ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ АКТУАЛЬНЫ, ЕСЛИ НЕТ СПЕЦИАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВРАЧА ДЛЯ ВАС