

Очень многое зависит от исходных данных, то есть от состояния здоровья женщины в момент зачатия. Как только яйцеклетка оплодотворяется, включается механизм, вызывающий в организме значительные изменения на всех уровнях. Изменяется обмен веществ, выделяющиеся гормоны влияют на поведение будущей матери. Происходящие перемены могут заставить имеющиеся хронические заболевания отступить или даже исчезнуть, но иногда вызывают обострения.

В норме здоровая женщина переносит беременность как нормальное, естественное состояние, не наносящее ее здоровью вреда. Особенно, если между родами проходит достаточно времени, чтобы организм восстановился, и женщина рождает не более 3-4 детей за всю жизнь.

Наиболее заметны следующие изменения во время беременности:

- Увеличение веса и размера живота и груди. Здоровая женщина средней комплекции набирает за беременность до 12 кг. Если она придерживается правил сбалансированного, здорового питания, то избыточного веса не накопится. Вскоре после родов вес возвращается к норме, особенно при условии занятий фитнесом.
- Изменение вкусовых пристрастий. Во время беременности женщина может испытывать отвращение к некоторым продуктам, ранее любимым. И, наоборот, с удовольствием употреблять в пищу то, на что раньше и смотреть не могла. Таким образом, организм восполняет потребность в необходимых веществах.
- Изменение гормонального фона вызывает изменение поведения женщины: она становится менее подвижной, ей требуется больше времени на сон и отдых. Но не следует слишком увлекаться лежанием на диване: беременность протекает лучше, если будущая мать получает достаточно физической нагрузки.
- Изменяется дыхание: беременные вдыхают на 40% больше воздуха, чтобы обеспечить кислородом плод.
- Большую часть нагрузки берет на себя сердечно-сосудистая система. Изменяется даже объём левого желудочка сердца, которое начинает биться чаще и пропускает через себя больше крови в минуту.
- Большая нагрузка ложится и на опорно-двигательный аппарат. Костям приходится нести на себе увеличившуюся массу тела, а во время родов кости таза могут расходиться, чтобы прошла головка плода. Чтобы это стало возможным, изменяется структура связок: они становятся более эластичными.
- Увеличивающаяся матка начинает сдавливать мочевой пузырь и кишечник. Беременной приходится чаще мочиться, что вполне физиологично. А вот сдавливание кишечника может приводить к запорам.