**Беременным. Берегитесь лишнего веса**

Во время беременности повышение веса — это нормальное явление. К сожалению, избыточный вес как до, так и во время этих девяти месяцев беременности может привести к некоторым осложнениям и повысить риск ожирения у ребенка. Иногда ожирение может влиять на способность зачатия.

Лишние килограммы никогда не бывают абсолютно безвредны. И этот вопрос особенно актуален в период беременности. Зачастую лишний вес влияет на гормональный баланс и менструальный цикл. Это особенно относится к ожирению андроидного типа (жир преимущественно расположен на уровне талии). Это может вызвать проблемы с овуляцией. Кроме того, ожирение снижает эффективность медикаментозного лечения женской репродуктивной системы. Устранение избыточного веса часто приводит к восстановлению нормальной овуляции и увеличивает шансы на успешное лечение.

Избыточный вес во время беременности может стать причиной некоторых осложнений:
• Риск выкидыша в течение первого триместра гораздо выше, чем у женщин с нормальным весом.
• Часто наблюдается высокое артериальное давление, особенно на поздних сроках беременности.
• Более высокий риск оперативного разрешения родов (кесарево сечение).

Однако избыточный вес не влияет на риск преждевременных родов.
Во время беременности женщины, набравшие незначительный избыточный вес, легче и быстрее сбрасывают лишние килограммы после родов.
Проблема избыточного веса тела также влияет и на ребенка. Потому что мать может передать предрасположенность к избыточному весу своему ребенку.

Исследования показали, что женщины, страдающие ожирением, рожают детей с избыточным весом в четыре раза больше, чем женщины с нормальным весом. Эти дети не просто очень пухлые, у них также очень высок риск развития сопутствующих заболеваний.
Нормальной прибавкой веса во время беременности считается 7–10 кг. В любом случае, если вы замечаете, что быстро прибавляете в весе, обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом.

