

Беременность

- Беременность и экологические стрессоры. Как минимизировать риски проблем?
- Что нужно знать перед беременностью?

Беременность и экологические стрессоры. Как минимизировать риски проблем?

Влияние веществ, нарушающих работу эндокринной системы, на организм матери и ребенка

Исследователи **проанализировали литературу** по самым распространенным веществам, нарушающих работу эндокринной системы. Их можно обнаружить в косметике, пластиковых контейнерах, мебели, игрушках и детских бутылках. Они влияют на репродуктивную систему, метаболизм, развитие молочных желез во время беременности. Воздействие веществ, нарушающих работу эндокринной системы (Endocrine disrupting compounds - EDC) во время беременности может привести к среднесрочным и долгосрочным проблемам со здоровьем как у матери, так и у плода.

Связь увеличенного потребления пищи и воды

Люди могут подвергаться воздействию бисфенола А, хорошо известного и изученного, через сточные воды, воздух, пыль и почву, его поступление с пищей или водой составляет 90–99% поступления у взрослых и детей. Из-за того, что во время беременности увеличивается потребление пищи и воды, общее суточное попадание бисфенола А в организм беременных женщин значительно увеличивается: с 30,76 нг/кг массы тела/день у взрослого человека до 42,03 нг/кг массы тела/день у беременных, что подтверждает более высокое воздействие бисфенола А за счет повышенного потребления пищи и воды. Обнаружили, что раннее воздействие определенных эндокринных разрушителей на мать может повлиять на развитие молочных желез у детей. Это может сделать их более склонными к развитию рака молочной железы во взрослом возрасте. Это относится к бисфенолу А, который содержится в некоторых пищевых пластмассах.

Влияние средств гигиены и косметики

Парабены содержатся в 80% средств личной гигиены, поскольку они обычно используются для предотвращения роста бактерий и плесени в косметике, парфюмерии и других

продуктах. Воздействие парабенов чаще встречается у женщин, чем у мужчин. При нанесении на кожу парабены легко впитываются и, таким образом, попадают в организм, делая абсорбцию через кожу основным путем воздействия. Во время беременности парабены присутствовали в 100% исследованных образцов материнской мочи.

Был произведен **систематический обзор** загрязняющих веществ в духах, одеколонах и влияние на здоровье потребителя. Всего было отобрано 562 статьи, из которых 37 соответствовали критериям отбора. Сегодня духи используются в различных областях, включая дезодоранты, средства для стирки, шампуни, кондиционеры, чистящие средства и т.д., становится страшно от того что читаешь) Рекомендую минимизировать использование парфюмерных средств и того где они содержатся.

Фталаты в парфюмерии

Исследований к сожалению не откопаю, но воздействие фталатов во время беременности связано с повышенным риском астмы и более высоким уровнем иммуноглобулина Е в крови у детей. Диэтилфталат, связан с проблемами уже мужской фертильности. Компоненты аромата, такие как триклозан и некоторые парабены, могут способствовать распространению рака и нарушать эндокринный баланс. Контакт с этими веществами может привести к респираторным, кожным и неврологическим проблемам. Среди многих факторов ароматические соединения, обладающие эстрогенными свойствами (парабены, фталаты, нитромускус), являются основной причиной развития рака молочной железы. Эти соединения проникают в кровь через кожу и приводят к нарушению эндокринного гомеостаза. Видел исследования, которые показывают, что большинство парфюмерных средств, даже в небольших количествах, могут вызывать неврологические нарушения у плода беременных матерей. Одной из причин аутизма является воздействие химических веществ (парфюмерии и лекарственных препаратов) во время беременности и после рождения ребенка через грудное молоко. Но также было установлено, что не все люди, подвергшиеся воздействию этих продуктов, сообщают о выявленных побочных эффектах. Становится все более очевидным, что EDC могут влиять на общее состояние здоровья беременных женщин, а в некоторых случаях и на здоровье их потомства.

Влияние стресса и тревожности

Старайтесь испытывать поменьше стресса, мужу или вам нужно обеспечить условия, где будет минимизирован стресс насколько это возможно, т.к. воздействие гормонов стресса внутриутробно может влиять на **развитие мозга детей**. Выборка более 45 000 человек. Измерялся психологический дистресс женщин во время беременности (включая стресс, депрессию или тревогу), а затем оценивалось психическое здоровье детей, направленные вовне, такие как СДВГ или излишняя агрессия.

Плюсом, согласно результатам **исследования**, дети, чьи матери испытывали сильный стресс, тревогу или депрессию во время беременности, могут быть подвержены повышенному риску развития проблем с психическим здоровьем и поведением в детском и подростковом возрасте.

Исходя из **этого систематического обзора**, беременным также нежелательно в сауну / баню

Либо это температуры не больше 70С, 15% влажности, 20мин максимум, т.к. они не оказывали вреда для плода.

Также, у беременных женщин часто бывает тревожность, поэтому им прописывают бензодиазепины. **Тайваньские ученые выяснили**, что прием этих препаратов во время беременности связан с повышенным риском выкидыша: в среднем он составлял 69 процентов, поэтому я бы рекомендовал избегать их.

Также, если владеете английским:

<https://www.healthline.com/health/pregnancy/tips-to-get-your-body-ready-for-pregnancy>

<https://www.cdc.gov/preconception/planning.html>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/planning-a-pregnancy>

Пользуясь этими данными сформулируйте, что вы можете изменить

Автор **заметки**: qwinken (Виталий).

Что нужно знать перед беременностью?

Напишу сразу все, что на ум пришло:

Начать принимать фолиевую кислоту, можно в составе комплекса. Важно для правильного развития плода. Лучше начать за три месяца.

Исключение перегрева (если рабочий стол рядом с батареей, отодвинуть).

Вместо стула - фитбол по возможности. Так будет лучше кровообращение в нужной области (и для спины это хорошо, вроде).

Узи, анализ гормонов и общий анализ крови, мазок.

Ежедневный ПА, если точно неизвестна дата овуляции. Она может быть на 7, а может быть на 22 день. Тесты угадать особо не помогут (можно почитать, как они работают - там надо попасть в окно в несколько часов, чтобы они определили). Только если по узи отслеживать, можно сократить количество спорта ☐☐

Исключение или снижение стресса (сюда можно любимые травушки). Организм на кортизоле не готов размножаться, можно поискать инфо на этот счёт.

Упражнения Кегеля для более быстрого восстановления после родов.

Подготовка к родам - мне хватило записей эфиров на канале Олант.

https://www.youtube.com/live/eN4ALTlz31g?si=jqjG_Z5Xr6OKDUdB

Если английский в арсенале, то посоветую ещё вот эту доулу, много полезного.

<https://youtu.be/uNMhBmNHWmY?si=rKIfwWIHW2Owf1Xj>

Развитие ребёнка - Polina Green (я фанат), очень полезно. Можно начать с инстаграмм и ютуб.

Валентина Паевская.

Какие-то практики Монтессори, если близок подход.

Воспитание - Петрановская, Гиппенрейтер (Петрановская прямо близка, Гиппенрейтер ещё не погружалась, буду читать). В целом из психологии - Эрик Берн "Люди, которые играют в игры".

Уход за новорождённым Владислав Ченчак. Как раз на него ссылались выше. Есть курс

Новорожденный <https://glavmama.ru/newborn>

Полезен! И на ютуб у него много материалов. Курс открывает доступ к чату с мамами, где можно посоветоваться 24/7, активно делятся опытом.

Автор **заметки**: KatarinaFray