

Наличие информации о полезном влиянии беременности на организм женщины. Беременность — это уникальное и прекрасное время в жизни женщины. Несмотря на некоторые трудности, она несет в себе много позитивных изменений, которые оказывают долгосрочное положительное влияние на здоровье будущей мамы. С наступлением беременности будущая мама больше обращает внимание на свое здоровье, заботясь о малыше. Она старается больше отдыхать, гулять на свежем воздухе, соблюдать режим дня. Все это позитивно отражается на состоянии ее здоровья и внешнем виде. Как правило, будущая мама избавляется от вредных привычек, если таковые имелись до беременности. Такой отказ тоже положительно влияет на весь организм.

Беременные женщины чаще задумываются над смыслом жизни, они становятся более мудрыми и рассудительными.

Беременность омолаживает организм женщины, особенно это касается мамочек после 35-40 лет. «Поздние мамы» после рождения ребенка вновь ощущают себя молодыми. Это и неудивительно, за время беременности изменился гормональный фон, что положительно влияет на месячный цикл и внешний вид. Беременность и роды в зрелом возрасте восстанавливают регулярность менструаций, если с этим были проблемы.

Женщины, имеющие хотя бы одного ребёнка, живут на несколько лет дольше своих нерожавших сверстниц. Кроме того, в их организмах происходят следующие изменения:

1. улучшение памяти и восприятия новой информации
  2. поддержание высокой активности и отличной координации движений
  3. увеличение некоторых долей головного мозга, спровоцированное избытком гормонов
  4. повышение активности эндокринной системы и нормализация обмена веществ
- Беременность и роды могут оказать некий положительный эффект на некоторые заболевания и состояния организма:
- Если у вас болезненные менструации, после родов состояние может значительно улучшиться. Одна из причин — определенный угол между маткой и шейкой матки, из-за которого отхождение менструальных выделений затрудняется и вызывает боль. После родов этот угол выравнивается, менструации становятся менее болезненными. Но не всегда: у альгодисменореи бывают и другие причины, на которые беременность никак не влияет.
  - Также состояние может улучшиться, если беспокоит эндометриоз. Говоря простым языком, клетки слизистого слоя матки появляются там, где не свойственно: в яичниках, на тазовой брюшине, в мышечном слое матки, в послеоперационном шве, а иногда даже в отдаленных от матки органах (например, в мочевом пузыре, кишечнике, легких, глазах). Каждый менструальный цикл эти клетки отторгаются, вызывая боль. Во время беременности циклические гормональные колебания исчезают — и очаги эндометриоза перестают расти, распространяться и, соответственно, болеть. Если женщина кормит грудью и у нее нет менструаций, этот период продолжается еще дольше.
  - Снижается риск рака. Рожавшие женщины в два раза реже болеют раком молочной железы, а грудное вскармливание дополнительно снижает риски.

Согласно некоторым исследованиям, беременность и роды снижают риск рака яичников и эндометрия. Но это не распространяется на многорожавших женщин.

И это далеко не весь список положительных изменений, происходящих в организме будущей мамы при кормлении и вынашивании малыша. Польза беременности действительно для женщин очень велика.