

### **Полезное влияние беременности на организм женщины.**

Благотворное влияние нескольких беременностей на организм можно объяснить тем, что в крови повышается уровень гормонов. И циркулируют они гораздо дольше, чем у женщин, не имеющих детей. Безусловно, беременность — это стресс для организма. Чтобы здоровье женщины не подвергалось опасности, рожать следует с периодичностью не менее двух-трех лет. Во время беременности необходимо сбалансированно питаться, следить за состоянием здоровья и наблюдаться у акушера-гинеколога.

Организм женщины предназначен для вынашивания, рождения и вскармливания ребенка. В период беременности женщину не беспокоят гинекологические заболевания, связанные с гормональными нарушениями. Большинство девушек, страдающих болезненными месячными, после беременности и родов отмечают, что менструации стали менее болезненные и обильные. Это связано с изменением гормонального фона у молодой 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. Как правило, будущая мама избавляется от вредных привычек, если таковые имелись до беременности. Все это позитивно отражается на состоянии ее здоровья и внешнем виде. После рождения ребенка восстанавливается гормональный фон женщины, может нормализоваться её менструальный цикл, если ранее с ним были проблемы. Кроме того, беременность активизирует все ресурсы женского организма, ведь после родов нужно постоянно держать себя в тонусе, сохранять физическую форму. У женщины, родившей более трех детей, также уменьшается риск развития рака матки, яичников и молочной железы.

