**Полезное влияние 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.

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:

улучшение памяти и восприятия новой информации

поддержание высокой активности и отличной координации движений

увеличение некоторых долей головного мозга, спровоцированное избытком гормонов

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

много рожавших 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.