# Информация о полезном влиянии беременности на организм женщины

Женский организм уникален, ведь только женщины способны к деторождению. Только вдумайтесь: в один прекрасный день внутри женского организма начинает развиваться будущая жизнь, она растет, питается, отдыхает, шевелится. Этот период своей жизни женщина всегда будет вспоминать с нежностью, забудутся неприятные ощущения по утрам, тянущие боли в пояснице и болезненные схватки.

А вот забыть, как внутри шевелится малыш, щекоча ваше тело нежными ручками и ножками, просто невозможно! Организм женщины предназначен для вынашивания, рождения и вскармливания ребенка.

После успешного зачатия происходит слияние биологических систем матери и её будущего ребёнка. Беременность – интенсивный активатор женского иммунитета. Развитие малыша держит тело в тонусе и мобилизует скрытые резервы организма.

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 и питания. 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 положительно влияет на весь организм.

Также есть некоторые заболевания и состояния, на которые беременность может оказать положительный эффект. Например, мигрень, эндометриоз, псориаз. Некоторые исследования продемонстрировали связь доношенной беременности со снижением риска рака яичников и эндометрия. Также женщины, родившие до двадцати пяти лет и кормившие грудью двоих или троих детей, меньше подвержены раку молочной железы. Большинство девушек, страдающих болезненными менструациями, после беременности и родов отмечают уменьшение болей.

Кроме того, в организме происходят следующие изменения:  
• улучшение памяти и восприятия новой информации;  
• поддержание высокой активности и отличной координации движений;  
• повышение активности эндокринной системы и нормализация обмена веществ.  
И это далеко не весь список положительных изменений, происходящих в организме будущей мамы при кормлении и вынашивании малыша.  
Берегите себя и помните, что беременность благоприятно сказывается на состоянии вашего здоровья!