

## Дискомфортные состояния во время беременности

Сами по себе эти состояния не опасны для нормального развития плода и не приводят к каким либо осложнениям, но дискомфорт, который испытывает беременная, сказывается, иногда значительно, на ее работоспособности, настроении, общем восприятии беременности. Хочу пояснить, с чем связаны данные состояния, и что надо делать, чтобы их не было.

### Тошнота и рвота

Если в первые месяцы беременности у вас бывает тошнота или рвота, не беспокойтесь! Это случается у большинства женщин, ожидающих ребенка. Такие неприятные явления обычно продолжаются до 12-й недели беременности, но иногда не прекращаются и дальше. Предполагают, что это связано с резким увеличением содержания гормонов в крови. Чаще всего тошнота и рвота появляются по утрам, но могут повторяться и в другое время суток, особенно если вы устали или голодны. Тошнота не опасна. Она не может повредить ни вашему здоровью, ни здоровью вашего ребенка. К рвоте относитесь более внимательно: ведь в этом случае вы и ваш малыш можете не получить достаточного количества питательных веществ, особенно жидкости. Причиной рвоты может оказаться вовсе не беременность – она может быть симптомом какого-либо заболевания. Если она сопровождается высокой температурой тела, поносом или болями в животе, если в рвотных массах вы заметили кровь, если ваша кожа приобрела желтоватый оттенок, - срочно обратитесь к врачу. Помните, что сейчас ваше здоровье – и здоровье вашего ребенка.

#### СОВЕТ:

- рано утром съешьте 30г. нежирного творога;
- избегайте острой и жирной пищи;
- ешьте чаще и небольшими порциями.

### Изжога

Причина изжоги не полностью ясна. Как и тошнота, изжога не оказывает никакого влияния на развитие вашего ребенка.

#### СОВЕТ:

- ешьте чаще и небольшими порциями;
- избегайте острой и жирной пищи;
- избегайте употребления кофе и газированных напитков, содержащих кофеин;
- не ложитесь и не наклоняйтесь после еды;
- во время сна Ваша голова должна находиться на высокой подушке;
- во время изжоги выпейте молока или кефира, съешьте йогурт;
- лекарственные средства принимать только по назначению, не по совету фармацевта.

### Запор

Как правило запор связан с уменьшением потребления пищи богатой клетчаткой, а также является следствием лактации прогестерона на активность желудка, что увеличивает продолжительность эвакуации из него пищи во время.

#### СОВЕТ:

- употребляйте продукты, богатые пищевыми волокнами, например, зеленые овощи и каши с отрубями (пшеница и отруби в 5 раз снижают частоту запоров);
- салаты с растительными маслами.

Если применение физиологических мер не помогло, посоветуйтесь с врачом, он поможет вам подобрать лекарственное средства.

### Геморрой

ГЕМОРОЙ встречается у 8-10, беременных, в основном в 3-м триместре. Возникновению геморроя может способствовать уменьшение в рационе грубой пищи.

#### СОВЕТ:

- измените в диету - увеличьте долю грубой, волокнистой пищи.

### Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен – довольно распространенный симптом варикозной болезни. Компрессионные эластичные чулки могут уменьшить отеки ног и выраженность варикозного расширения вен.

### **Боли в спине**

Боли в спине различной интенсивности бывают при беременности довольно часто связаны с изменением осанки. Чаще всего беременные отмечают боли в нижней части спины с возрастанием их интенсивности к вечеру. У большинства беременных 47-60% первые симптомы появляются в период с 5-го по 7-й месяц беременности.

#### **СОВЕТ:**

- носите обувь без каблуков;
- избегайте поднятия тяжестей, если Вам всё же приходится поднимать тяжести, сгибайте колени, а не спину;
- могут быть полезны упражнения в воде, массаж, индивидуальные или коллективные занятия в специальных группах;
- носите бандаж.

### **Судороги в ногах**

Судороги в ногах почти у 50% беременных женщин, чаще в ночное время в последние недели беременности.

### **Влагалищные выделения**

Количество и качество влагалищных выделений изменяется. Вы можете отмечать увеличение их количества, что в большинстве случаев не служит признаком заболевания. Если при этом возникают неприятный запах, зуд, то можно предполагать наличие бактериального вагиноза, трихомонадного вагинита или молочницы (кандидозный кольпит). При появлении этих жалоб сообщите о них своему врачу – он выберет вам соответствующее лечение.

#### **СОВЕТ:**

- некоторое увеличение и изменение влагалищных выделений обычно характерно для нормальной беременности;
- в случаях появления неприятного запаха, зуда, необходимо обратиться к врачу для дополнительного обследования и лечения.