Распространенные жалобы во время беременности

Тошнота и рвота

Тошнота и рвота, известные также как гиперемезис или утренняя тошнота беременных, могут случиться на ранних месяцах беременности. Они являются результатом приспособления вашего организма к более высокому уровню гормонов беременности. Если вы испытываете этот дискомфорт, вот несколько советов, которые могут вам помочь.

- Съешьте крекеров, тост или хлопьев до того, как встать утром, или в любое время, когда почувствуете приступ
- Принимайте пищу небольшими порциями в 5-6 приемов в течение дня, чтобы ваш желудок был занят
- Старайтесь избегать вида, запаха и вкуса пищи, которая вызывает у вас тошноту
- Питайтесь легко, чтобы иметь возможность употреблять такие продукты как запеченная курица без кожи, макаронные изделия, запеченный картофель, яблочный соус и желе.
- Принимайте витамины и минералы для беременных, когда не чувствуете приступов тошноты
- Старайтесь не принимать пищу и напитки одновременно
- Пройдите курс иглоукалывания; это помогает многим женщинам. Также могут помочь акупрессурные браслеты
- Избегайте употребления покупных лекарств
- Спросите врача или медсестру, можете ли вы принимать витамин B_6

Немедленно свяжитесь с врачом или медсестрой, если у вас постоянная рвота, обморочное состояние или рвота с кровью

Помните, тошнота закончится!

Изжога

Изжога может возникнуть на последнем месяце беременности. По мере того, как ваш ребенок развивается, давление на желудок возрастает, и это может вызвать выплеск желудочной кислоты. В этом случае могут помочь следующие действия:

- Избегайте употребления жирной, жареной или острой пищи, а также напитков, содержащих кофеин
- Попробуйте принимать ромашковый чай
- Ешьте небольшими порциями, но чаще
- Не ложитесь сразу после еды; вместо этого посидите, выпрямив спину, не меньше часа
- Носите свободную удобную одежду
- Проконсультируйтесь с врачом или медсестрой, прежде чем принимать антацидные препараты
- Пейте маложирное или обезжиренное молоко

Запор

Гормоны, связанные с беременностью, могут замедлить перистальтику вашей пищеварительной системы. Кроме того, ближе к концу беременности растущий малыш может усилить давление на ваш кишечник и замедлить его движение. Во избежание запора необходимо:

- Употреблять больше продуктов, богатых клетчаткой, например, овощи и фрукты (включая сухофрукты), хлеб из цельного зерна, кукурузные тортильяс, бурый рис, булочки и хлопья с отрубями. Ниже приводится более подробный список продуктов, богатых клетчаткой.
- Пить больше воды и других напитков, например, фруктовые и овощные соки
- Три чашки горячей воды в день дают хороший эффект
- Вести активный образ жизни ежедневно. Особенно помогает ходьба пешком
- Избегать сдерживания позывов к опорожнению кишечника
- Избегать приема слабительных средств

Примечание: В случае непрекращающегося запора спросите у врача или медсестры о препаратах мягкого слабительного действия

Продукты, богатые клетчаткой

Яблоки (с кожурой)
Миндаль
Абрикосы
Брокколи
Печеная фасоль
Крекеры-подушечки с отрубями
Брюссельская капуста
Морковь
Кукуруза
Зерновые отруби
Инжир
Киви
Фасоль
Чечевица
Лимская фасоль
Мелкая белая фасоль
Апельсины
Груши (с кожурой)
Горох
Чернослив
Арахис
Персики (с кожурой)
Ананасы
Картофель (с кожурой)
Изюм
Хлопья Raisin Bran (изюм с отрубями)
Малина
Клубника
Пшеничная соломка
Батат
Семена подсолнуха
Лущеный горох
Зелень репы
Макароны из цельной муки
Хлопья Wheaties
100% хлопьевидные отруби

Washington State Department of Health

DOH 961-292 January 2010 Russian

Взято из материалов службы New Jersey WIC Services
Для лиц с ограниченными возможностями этот документ может быть по запросу предоставлен в другом формате. Чтобы подать такой запрос, звоните 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).

В данном учреждении предоставляются равные возможности для всех.
Программа Washington WIC исключает дискриминацию.

Washington State WIC Nutrition Program