

«Сюрпризы» беременности

Беременность – это такой этап в жизни, во время которого меняется ВСЁ – начиная от взаимоотношений в семье и заканчивая фасоном одежды. Сюрпризов теперь можно ждать отовсюду, особенно от самочувствия, даже если до беременности мамочка была совершенно здоровой.

Итак, какие проблемы могут появиться во время беременности и как можно с ними справиться?

Анемия

Анемия — это уменьшение в крови количества гемоглобина. Конечно, бывают ситуации, когда содержание гемоглобина падает в результате острой кровопотери, но в большинстве случаев речь идет о снижении уровня гемоглобина в единице объема крови (т.е. общий объем крови нормальный, а содержание гемоглобина — ниже нормы). Вместе с гемоглобином при анемии уменьшается обычно и количество красных кровяных телец — эритроцитов.

Нормальным содержанием гемоглобина у женщин считается 120-160 г/л, эритроцитов — 3,4-5,0 млн./мкл. Проявляется быстрой утомляемостью, слабостью, головокружением, одышкой, обмороками.

Решение. Регулярно сдавайте общий анализ крови, принимайте препараты железа (врачи обычно назначают препарат железа, который рекомендуется принимать в течение 4-6 месяцев начиная с 15-й недели беременности), ешьте продукты, богатые нужными микроэлементами (говядина, мякоть граната, мелкий горох, сушеные бобы и горох, сухофрукты (изюм, курага, чернослив, урюк, смородина), артишоки, печень и другие внутренние органы, устрицы (не ешьте сырыми), тыквенные семечки, сардины, соевые бобы, соевые продукты, выпечка из соевой муки, шпинат, водоросли), а также как можно чаще бывайте на свежем воздухе.

Ранний токсикоз

Женщина чувствует неприятные ощущения - тошноту, острое ощущение запахов, которые становятся причиной возникновения позывов к рвоте. Вызывают отвращение некоторые виды пищи, цвета, звуки... иногда даже собственный муж...

Решение. Стоит обратиться к гинекологу. Если ситуация «терпима», то можно справиться и своими силами.

Желательно утром, перед тем, как встать, съесть что-нибудь лёгкое (яблоко, сухарик,

можно выпить стакан сока). Нужно как можно раньше определить, какие именно запахи и продукты провоцируют токсикоз, а какие, наоборот, помогают справиться с ним (в основном это цитрусовые, солёное, кислое...)

Сонливость

Особенно часто проявляется на ранних сроках беременности. Постоянно хочется спать... Это здоровая реакция организма на изменения, которые в нём произошли. Будущая мама в это время испытывает большую эмоциональную нагрузку, она переполнена новыми для неё впечатлениями, переживаниями.

Естественно, переутомление наступает быстро. Решение. Единственный совет, который можно дать в этой ситуации – спать столько, сколько хочется.

Лучше отказаться от вечерних развлечений в пользу сна, а перед ним совершить небольшую прогулку.

Бессонница

Гормональные изменения в организме женщины могут привести и к бессоннице. Также частыми причинами становятся: трудности в нахождении удобной позы (увеличившийся вес и выросший живот весьма затрудняют этот процесс); боль в спине и пояснице; шевеление плода; частые ночные позывы к мочеиспусканию и многие другие.

Решение. Примите перед сном теплую ванну или душ. В ванну можете добавить отвар ромашки или несколько капель какого-либо ароматического масла (например, лавандового) - это поможет вам расслабиться.

Перед тем как отправиться в постель, выпейте чашку теплого молока (если вам не нравится вкус молока, можно добавить корицу, немного меда или сахара) или чая из трав (в этом случае часто рекомендуют ромашку, обладающую расслабляющим эффектом). Перед сном намажьте кожу живота лосьоном, это может препятствовать появлению зуда. Попросите мужа или кого-либо из близких перед сном сделать вам массаж: он даст возможность расслабиться, снимет боль в спине и пояснице, массаж стоп и голеностопных суставов поможет избежать судорог.

Варикоз

Во время беременности в организме женщины происходит гормональная перестройка. Организм готовится к родам — увеличивается подвижность суставов, размягчаются связки, но вместе с ними размягчается и каркас стенок вен. В таком состоянии они легко подвергаются варикозным изменениям.

Растущая матка может сдавливать вены в малом тазу и препятствовать оттоку крови от нижних конечностей, что увеличивает нагрузку на вены. Дополнительную нагрузку на венозное сплетение малого таза может создавать сидячий образ жизни.

Решение. Регулярные занятия спортом, даже короткая прогулка улучшает кровообращение. Старайтесь соблюдать правильный режим питания и вес, соответствующий сроку беременности. При возможности двигайте ступнями вверх-вниз, поднимайте их и ноги повыше, при сидении не скрещивайте ноги, а расположите их на стуле, при лежании нужно подкладывать под ноги подушку.

Старайтесь не стоять долго на одном месте. Спите на левом боку, подложив под ступни подушку, а также под спину, чтобы не переворачиваться во сне. Так как полая вена находится в правой стороне, лежание на левой стороне помогает снять давление с матки и уменьшая при этом нагрузку на вены ног и ступней.

Рекомендуется также ношение специальных чулок и колготок.

Изжога

Изжога наблюдается приблизительно у 50% женщин во время беременности при любом ее сроке, но чаще во II и III триместрах. Обычно развивается после еды, особенно после употребления обильной жирной, жареной и острой пищи. Продолжается от нескольких минут до часов, порой повторяется многократно по нескольку раз в день. Прежде всего, нужно отметить, что при длительной мучительной изжоге необходима консультация гастроэнтеролога.

К нему может Вас направить лечащий врач из женской консультации. Нужно быть уверенной, что в данном случае все беспокойства - не симптомы заболевания пищеварительной системы, давшего о себе знать только сейчас, в момент беременности.

Решение. Прежде всего, беременной женщине следует исключить из рациона питания жирную, жареную пищу, кофе, крепкий чай, газированные напитки. Питание должно

осуществляться малыми порциями, 5-6 раз в день, в одно и то же время. В рацион питания следует включить молоко и молочные продукты, нежирные сорта мяса, протертые овощи. После еды рекомендуется постоять или посидеть: в таком положении тела вероятность появления изжоги меньше.

Также рекомендуется пить щелочную минеральную воду.

Тяжесть в желудке, отрыжка.

Могут быть вызваны застоем желчи, поэтому затрудняется пищеварение. И чем больше срок, тем сильнее матка давит на желчевыводящие протоки. К тому же, во время беременности нагрузка на печень возрастает в два раза.

Решение следующее: чтобы помочь печени (и себе), за 20 минут до еды принимайте таблетку Но-шпы, а после — таблетку Мотилиума или Хофитола. И, конечно же, забудьте про жареное, жирное и соленое.

Грудь

Во время беременности вы можете ощущать болезненность и напряжение молочных желез. Это связано с увеличением их размеров и изменением структуры. Такие новые ощущения, которые вы можете обозначить как дискомфорт в молочной железе, часто бывают одним из первых признаков беременности наряду с проявлениями раннего токсикоза.

Решение. Очень важно правильно подобрать бюстгальтер, лучше отдавать предпочтение закрытым моделям, без косточек, на широких лямках, с регулируемой застежкой и эластичной спинкой, поддерживающей грудь. Нужно, чтобы бюстгальтер не морщил и не поднимался вверх по спине. Хорошая осанка приподнимает бюст и не дает груди обвиснуть, поэтому старайтесь не сутулиться.

Форму груди помогут сохранить физические упражнения, так как тренированная грудная мышца хорошо поддерживает грудь. Для профилактики растяжек кожи груди во время беременности можно использовать любые кремы для беременных, содержащие витамины А и Е, которые позволяют сделать кожу более эластичной. Полезно и применение водных процедур.

Растяжки

Растяжки, которые в медицине называют стрии, возникают не только из-за растяжения кожи и набора веса. На появление растяжек во время беременности оказывают влияние

гормоны. В клетках дермы уменьшается количество аминокислот из-за дисбаланса эстрогена. Это ведет к нарушенной выработке микромолекул, которые отвечают за эластичность кожи. В то же время из-за избытка гормона кортизола страдают уже созданные волокна кожи - теперь они непрочные и хрупкие.

Таким образом, возникает атрофия малого участка кожи. Волокна коллагена удлиняются по горизонтали. Эластин удлиняется, а после рвется и замещается соединительной тканью.

Решение. В этом вопросе главное – профилактика. Для этого во время беременности нужно поддерживать физическую активность. Мышцы должны быть в тонусе!

Любой фитнес-центр предлагает занятия для беременных. Лучшим выбором для предупреждения растяжек во время беременности будет плавание. 30 минут достаточно для поддержания кожи в тонусе. Предупредить растяжки во время беременности - значит делать массаж и принимать легкий контрастный душ. Растяжки могут появиться не только на животе, но и на груди и на бедрах.

Так что, контрастный душ необходим как для бедер и ягодиц, так и для груди и живота. Также не забывайте про элементарные прогулки, не лежите на диване перед телевизором. Иначе вы увеличите риск появления растяжек.

Зубы

Растущий плод нуждается в кальции, а если его не хватает в пище, он берёт его оттуда, где его много, т.е. из зубов. Изменение гормонального фона приводит к улучшению кровообращения в деснах, и они начинают кровоточить даже при простой чистке зубов.

Решение. Современная беременная женщина знает, что предупредить порчу зубов можно, хорошо заботясь о пище и зубах. Обычной гигиене следует уделять больше внимания. Чистить зубы обязательно два раза в день, используя лечебно-профилактические зубные пасты.

Для улучшения кровообращения в деснах необходимо делать массаж. Возмещайте потери кальция посредством рационального питания. Особенно «на ура» организм воспринимает морскую рыбу (лосось) с косточками, кальций из которых замечательно

усваивается.

Принимайте витаминные препараты, но без самодеятельности, а по совету доктора.

Кожный зуд

Кожный зуд - частая причина беспокойства. Если чешется только животик и только в 3-м триместре — все нормально, так нервные окончания кожи реагируют на растяжение. А вот жжение, сухость и высыпания на других участках тела — повод обратиться к доктору-дерматологу.

Примерно у половины беременных женщин наблюдаются покрасневшие, зудящие ладони и ступни, и это принято считать результатом воздействия эстрогена.

Решение: обязательно после душа смазывайте тело увлажняющим кремом. Старайтесь кушать побольше рыбы, орехов, семечек и нерафинированных растительных масел (кукурузное, оливковое, подсолнечное). Чересчур тесная и теплая одежда может усилить раздражение кожи, так что старайтесь выбирать свободное хлопчатобумажное белье. Чтобы унять зуд, пользуйтесь увлажняющим кремом или лосьоном, накладывая его сразу после ванны или душа, пока кожа еще влажная.

Или же заверните в кусок тонкой ткани пригоршню запаренных отрубей и осторожно протрите кожу, сидя в ванне. Воздерживайтесь от чересчур горячих ванн и обычного мыла, которое сушит кожу и усиливает зуд.

Пигментация

Во время беременности на коже появляется пигментация, более или менее резко выраженная и своеобразно распределяющаяся. Излюбленные места отложения пигмента: лицо, белая линия живота, грудные железы, наружные половые органы. Пигментация более интенсивна у брюнеток; пол плода, также имеет некоторое значение, так как при беременности мальчиком она часто более резко выражена, нежели при беременности девочкой.

Под влиянием солнечных лучей пигментация усиливается.

Решение. Если на лице или теле уже появились пигментные пятна, ни в коем случае не применяйте отбеливающие средства, они способны привести к возникновению

аллергических реакций у ребенка. Попробуйте смазывать пятно свежесжатым соком лимона и приобрести хороший тональный крем.

В большинстве случаев пигментация проходит после родов, ну а если нет, косметолог поможет убрать их.

Боли в пояснице и спине

Во время беременности боль в пояснице наблюдается почти у половины женщин. Чаще всего эта боль связана с повышением нагрузки на позвоночник и ослаблением мышц живота из-за их перерастяжения. Обычно такая боль появляется после 5-го месяца беременности, а уменьшается и проходит только после родов.

Боль иногда «отдает» в ногу, причем усиливается после физической нагрузки, продолжительной ходьбы, длительного стояния, сидения в неудобной позе. Боли в пояснице не простые, а опоясывающие, отдающие в низ живота и на внутреннюю поверхность бедра могут возникать из-за того, что почки «сбрасывают» накопленные соли (оксалаты, фосфаты, ураты).

Решение. Регулярно сдавайте анализ мочи и придерживайтесь специальной диеты. С первого же дня беременности стоит забыть о предрассудке «беременным положено есть маринованные огурцы», исключить из меню вообще все соленые продукты.

Справиться с болями в спине можно с помощью диеты, богатой кальцием, в которую входят молочные продукты, орехи, рыба, мясо, зелень. Если боли в пояснице беспокоят регулярно, то следует принимать карбонат или лактат кальция. Беременным следует также избегать движений, увеличивающих нагрузку на спину.

Тянущие боли в области таза

Как говорят в народе, «кости расходятся». На самом деле, никуда кости не расходятся. Боль в области лонного сочленения (лобка) и крестцово-подвздошного сочленения (ощущается в области тазобедренных суставов и по передней поверхности бедра) обусловлена незначительным размягчением связок, вызванных изменением гормонального фона у беременных и выработкой гормона релаксина.

Решение. Потерпеть, когда этот процесс становится наиболее ощутимым, особенно на 28-29 неделе. Помочь подготовке суставов к родам можно, продолжая употреблять в пищу морепродукты, которые богаты жирными кислотами, они способствуют выработке релаксина.

Отеки

Могут появляться внезапно или постепенно, сами по себе или «в сопровождении» других признаков позднего гестоза (белок в моче, повышенное артериальное давление). Определить их достаточно просто — каждое утро и вечер проверяйте, легко ли снимается с пальца кольцо. Чаще всего отеки у здоровых беременных, не имеющих сердечно-сосудистой или почечной патологии, появляются во второй половине беременности.

Обычно сначала отекают ноги, затем могут добавиться отеки рук, живота, лица. Последнее особенно огорчает будущих мам. Ведь на лице сильнее всего отекают веки.

Это связано с анатомическими особенностями этой области. Там расположена рыхлая клетчатка, которая, словно губка, готова задерживать жидкость.

Решение. Справиться с незначительными отеками помогает «поза кошки» (коленно-локтевая). Еда должна быть недосоленая, так как соль задерживает в организме жидкость. За сутки допускается употребление соли до 8 г вместо обычных 12-15 г. Исключите из меню острые, пряные блюда, копчености.

Готовить пищу лучше на пару, можно также отварить или тушить, но только не жарить! Количество потребленной жидкости во второй половине беременности должно быть не больше 1000-1200 мл за сутки. Важное значение имеет укрепление сосудистой стенки и улучшение текучести крови по сосудам. Для этого врачи назначают витамины и средства, укрепляющие сосуды.

По согласованию с лечащим доктором можно пить фиточаи с мочегонными свойствами. Мочегонные препараты назначают лишь при выраженных отеках, да и то ненадолго. Самостоятельно принимать эти средства нельзя!

Молочница

По статистике, 75-80 процентов будущих мамочек сталкиваются с этой проблемой, даже если до этого о кандидозе знали только понаслышке. Почему такая напасть? С беременностью иммунитет, в том числе местный, снижается, а грибковая микрофлора активизируется.

Решение. Вместе с мужем пройдите курс лечения (назначит гинеколог). В период

«сюрпризы» беременности

Автор: admin

18.09.2011 02:58 - Обновлено 04.11.2014 11:19

обострения носите свободное белье из натуральных тканей, временно воздержитесь от секса и ешьте мало сладкого.

Вот несколько из наиболее распространённых проблем, возникающих у беременных женщин. Конечно, этот список можно продолжать и продолжать, ведь каждая женщина, как и каждая беременность – уникальна.

Источник: <http://www.maymay.ru>