Автор: admin
12.01.2014 16:20 -

Что такое токсикоз и что с ним едят?

Токсикоза боится, наверное, каждая будущая мама. Отчего он появляется и как с ним справиться? Рассказывает заведующая отделением беременных специализированного санатория для беременных "Сокольники" Людмила Штро.

ТОКСИКОЗЫ (или гестозы) - это осложнение беременности, поэтому бывают не у всех будущих мам. Ранние токсикозы встречаются почти у половины беременных и редко сохраняются после первого триместра, т. е. после 12 недель. Особенно часто ранний токсикоз встречается у женщин, которые беременны впервые, и при многоплодной беременности.

Иногда токсикоз появляется с первого дня беременности и выражается в банальной тошноте и рвоте. В основном токсикоз мучает женщин по утрам. Кому-то не везёт ещё больше: он появляется в течение всего дня, на голодный желудок или после еды. Тошнота и рвота могут подступать до 20 раз в день (в этом случае врачи имеют дело с тяжёлым токсикозом).

Если вы столкнулись с ранним токсикозом, соблюдайте простые правила: принимайте достаточное количество жидкости, ешьте жидкую пищу - она лучше переносится при тошноте. Рекомендуются молочные коктейли, овощные и фруктовые соки, супы, бульоны.

Чтобы облегчить своё состояние, завтракайте, не вставая с постели. Пищу принимайте часто и небольшими порциями - питание должно быть дробное, шестиразовое. Ежедневно в рационе будущей мамочки должны присутствовать фрукты, овощи, йогурты, молоко, творог, на ночь - кефир. После каждого приёма пищи старайтесь ополаскивать рот освежающей и дезинфицирующей жидкостью, которую может порекомендовать стоматолог. Помимо того, что процедура полезна для зубов, она поможет избежать неприятных ощущений, которые могут спровоцировать тошноту и рвоту.

Беременная женщина может столкнуться и с поздним токсикозом. Тяжёлые токсикозы бывают в основном в третьем триместре беременности (чаще всего после 30 недель), но могут появиться и раньше в виде повышения артериального давления, отёков на ногах, появления белка в моче и других признаков. Поэтому не пропускайте обязательных визитов к врачу, который ведёт беременность. При каждом посещении вы сдаёте анализ мочи, по которому доктор определяет, есть ли повод для беспокойства. Если уровень белка повышен - нужно выяснить, почему. Обязательно следите за прибавкой в весе. За беременность женщина набирает в среднем 10-12 кг. Если прибавка веса больше, понадобится более тщательное обследование.

Вероятность появления позднего токсикоза увеличивается на фоне экстрагенитальных заболеваний, например, болезней почек, сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, ожирения, гипертонической болезни, анемии, вегетососудистой дистонии, порока сердца и т. д.

Во второй половине беременности организм испытывает двойную нагрузку, поэтому особое значение придаётся режиму питания. Острое, жареное, солёное, копчёное - всё это не зря рекомендуется исключить из рациона. После таких продуктов обычно хочется много пить. Это провоцирует не только большую нагрузку на почки, но и задержку жидкости в организме, а следовательно - появление отёков. Кроме того, если есть незначительные нарушения в обмене веществ, они могут усугубиться. Конечно, если очень хочется солёного огурца, можно себе позволить один, но никак не всё содержимое банки.

Опасность гестозов - отеков заключается в неблагоприятном влиянии на все органы и системы женщины. Тяжёлый токсикоз может стать причиной преждевременных родов, нарушения внутриутробного развития малыша.

Если есть необходимость, в определённый период врач назначает препараты для профилактики гестоза. Они улучшают маточно-плацентарное кровообращение, обменные процессы в организме. Полезно принимать витамины, минеральные вещества.

Будет у вас токсикоз или нет, зависит от состояния организма, который адаптируется к вашему малышу, развивающемуся внутри вас. Есть несколько советов, которые помогут предотвратить появление токсикоза. Ни в коем случае не находитесь в помещении, где курят, и не курите. У курящих женщин ранние токсикозы бывают в 2 раза чаще, чем у

тех, кто не курит. Больше бывайте на свежем воздухе, соблюдайте режим питания и отдыха, сведите к минимуму участие в спорах, решение глобальных вопросов - то есть, избегайте стрессовых ситуаций и учитесь расслабляться. А главное - регулярно посещайте своего доктора и выполняйте все назначения врача. Ведь для вас нет ничего важнее здоровья будущего малыша.

Автор - **Татьяна Березина**
Источник