Автор: admin
31.10.2011 21:37 -

Как справиться с токсикозом?

Вот и наступила долгожданная беременность, а может быть и такое, что, пока Вы ещё не знаете об этом… Одним из первых признаков, который заставит Вас заподозрить неладное, является именно тошнота. У одних она появляется на ранних сроках (первый триместр), у других – сохраняется вплоть до последних недель, а у третьих может и вовсе не проявляться (есть и такие счастливицы, но их, как правило, не так много).

Тошнота зачастую случается именно по утрам, но не только... Некоторые ощущают беспокойство в желудке в течение целого дня. Особенно тяжко, когда тошнота сопровождается рвотой, к тому же это ещё и опасно (ребёнку может не хватать витаминов, питательных веществ и т.д. из-за того, что пища, полученная Вами во время еды, не успевает задержаться в организме и выходит обратно).

По словам специалистов, подобное недомогание могут провоцировать разные причины. Среди них – уровень содержания гормонов, реакция центров головного мозга, контролирующих такие процессы, как тошнота, и вечная причина всех недугов – стресс… Какими бы не были эти факторы, с токсикозом нужно и можно бороться. **Вот некоторые из**
проверенных и действенных
способов:

1. Подберите себе зубную пасту, которая не вызывает тошноты, чистите зубы или полощите рот после каждого приема пищи.

2. Не курите сами и не сидите в накуренном помещении, так как табачный дым усиливает тошноту. Избегайте сильных парфюмерных запахов.

3. Чаще бывайте на свежем воздухе. Старайтесь высыпаться ночью и отдыхать днём. Ведь истощение, как физическое, так и эмоциональное, обостряет недомогание.

4. Чаще садитесь за стол и принимайте пищу небольшими порциями. Низкий уровень

сахара в крови, вызванный длительными перерывами между едой, может провоцировать тошноту. Желудок не должен оставаться пустым!

5. Избегайте пищи с неприятными запахами. Как известно, зачастую те из них, что нравились женщине до беременности, становятся невыносимыми во время вынашивания малыша. А то, что не вызывало никаких эмоций раньше, теперь может Вас очень даже привлекать.

6. Не исключено, что врач назначит Вам витамин В6. Для того чтобы уменьшить тошноту, достаточно принимать 25 мг в день. Но не забывайте, что сначала консультация с врачом, а только потом – подобные действия…

7. А самый главный и действенный совет относительно тошноты по утрам сводится к следующему. Вспомните детство. Поиграйте в простую игру. Попробуйте на некоторое время превратиться в хитрую белочку, которая привыкла вовремя запасаться пищей. Перед сном положите возле кровати что-нибудь съедобное, что легко сможете пожевать, проснувшись утром. Это могут быть сухарики, печенье, бублик и т.д. Главное – не вставать с постели, когда во рту ещё не было и маковой росинки. А когда «белочка» перекусила, полежала 5-10 минут в «гнёздышке», подумала о чём-нибудь приятном, например, как она будет рассказывать сказки своему детенышу, тогда уже можно и отправляться в путь по делам...

А вот вспомнился и забавный случай на эту тему. Однажды я была в женской консультации, и на приём к врачу пришла одна из будущих мамочек. Оказывается, её, как и многих в положении, мучил жуткий токсикоз. Она никак не могла с ним справиться: потеряла в весе, исхудала, побледнела… После длительной беседы в кабинете за дверь вышла врач и со всей строгостью отчитала её муженька, который томился от ожидания в коридоре. На вопросы: «Доктор, что с ней? Не опасно ли это для малыша? Что же нам делать?», - она холодно посмотрела на отца ребёнка… А через несколько секунд произнесла: «Отныне каждое утро Вы должны приносить завтрак своей жене в постель. И только потом она может идти умываться». Муж, казалось, на всё был согласен, в недоумении кивал головой, но такого ответа он похоже никак не ожидал… Остальные пациентки с животиками, которые сидели в очереди в коридоре, внимательно наблюдали за происходящим, а потом, когда вдруг наступила тишина…, разразился хохот, и последовали понимающие отклики: «Вот ещё один попал, хорошо, если не на все оставшиеся месяцы. А мамочке повезло… Зато завтрак готовить не нужно...».

В общем, милые дамочки, если тошнота не слишком сильная, волноваться особо не стоит. Но если рвота одолевает Вас постоянно, то это грозит не только стрессом, но и дефицитом питательных веществ в организме. В таком случае, конечно, следует обратиться к врачу, который может посоветовать Вам лечь на некоторое время в больницу. Там Вам помогут справиться с этим недугом и избежать дополнительных проблем.

Счастливой Вам беременности, крепкого здоровья и хорошего настроения! А ещё спокойствия, оптимизма и веры в лучшее! Всё будет хорошо…

Автор - **Виктория Бобылева**
Источник