



Что такое токсикоз? – спросите вы, и в ответ можете услышать бесчисленное множество ответов. Это как раз тот случай, когда об одном и том же «явлении» мнений столько же, сколько и людей. Даже врачи не сошлись в едином мнении. Поэтому мы обойдемся без определений, попробуем симптомами объяснить, что же такое этот загадочный токсикоз...

Различают ранние и поздние токсикозы беременных.

Ранние токсикозы обычно возникают в течение первых 12-16 недель беременности (хотя это все очень индивидуально, некоторые беременные даже и не знают, что такое токсикоз, а некоторые мучаются с ним чуть ли не до 9-го месяца). При этом будущая мама может ощущать тошноту или легкое подташнивание, сопровождающееся рвотой, излишнее слюноотделение, слабость, раздражительность, сонливость.

Если рвота бывает 10-20 раз в сутки (не только днем, но и ночью), то это серьезный повод обратиться к врачу незамедлительно. Такое проявление токсикоза может стать тяжелым осложнением беременности, так как рвота может привести к обезвоживанию и к резкому снижению веса беременной, а также к повышению температуры тела и снижению артериального давления.

При определении причин раннего токсикоза тоже нет единого мнения: некоторые врачи причиной называют гормональную перестройку в организме беременной женщины, другие говорят о генетической расположенности, третьи винят во всем хронические заболевания пищеварительной системы, которые обостряются при беременности, четвертые ищут психологическую подоплеку в дискомфорте от нового непривычного положения и неуверенности в будущем.

Что можно сделать, чтобы как можно легче перенести токсикоз, если он все-таки настиг вас в первые недели беременности?..

Ранний токсикоз. Принять и преодолеть

Автор: Счастье_рядом
17.05.2010 07:39

Во-первых, при посещении врача сразу сообщайте ему о появившихся новых ощущениях и проблемах. Вовремя начатая терапия поможет избавить вас и малыша от возможных последствий токсикоза, да и от все новых его проявлений, которые наверняка доставят вам только кучу хлопот и неприятных ощущений.

Во-вторых, попробуйте определить, в какое время суток и при каких обстоятельствах вы чувствуете себя хуже. Возможно, стоит отказаться от поездок в душном тесном транспорте или убрать из меню некоторые продукты.

Общие рекомендации по преодолению токсикоза примерно следующие:

1. Больше гуляйте в свое удовольствие, лучше по паркам, в стороне от дорог и шума, и где есть скамейки, чтобы вы смогли присесть в случае необходимости.

2. Носите с собой всегда небольшую бутылочку воды и пару пару-тройку галетных печенюшек, это вполне может помочь вам преодолеть приступ тошноты или внезапно накатившего голода.

3. Ешьте только то, что вам хочется есть. Но в разумных пределах, конечно. Не стоит, например, запихивать в себя молочные продукты только для того, чтобы малышу было достаточно кальция. Если вы смотрите на стакан молока, и чувствуете стойкое нежелание его пить – лучше выпейте воды.

4. Ешьте небольшими порциями, через два-три часа. Когда желудок долго остается пустым, желудочная кислота начинает раздражать стенки желудка, что вполне может вызывать тошноту.

5. Старайтесь не есть жареное, копченое, жирное, пищу со множеством приправ. То, что было вашим любимым пикантным блюдом до беременности, сейчас может произвести на вас прямо обратный эффект.

6. Старайтесь избегать продуктов и запахов, от которых вам становится нехорошо, а также мест, где вы можете встретить эти запахи.

7. Старайтесь не вставать утром резко с постели, полежите еще некоторое время, а можно и позавтракать не вставая. И вообще старайтесь не делать резких движений после любого приема пищи.

8. Старайтесь пить достаточно жидкости, особенно если рвота – ваша ежедневная спутница. Пейте некрепкий зеленый чай, воду, соки. Морсы из клюквы, брусники, лимона с кислым привкусом также помогут справиться с тошнотой.

9. Старайтесь регулярно взвешиваться и следить за своим весом, если он вдруг без видимых на то причин начинает резко снижаться, – лучше обратиться к врачу, потому как может появиться частая рвота.

10. Лучше повремените с использованием духов, дезодорантов и других сильно пахнущих средств.

11. Если есть возможность прогуляться до места назначения пешком – воспользуйтесь ею, так вы избежите и пребывания в тесном душном общественном транспорте или в собственном автомобиле, и подышите свежим воздухом, что полезно для малыша.

12. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций при общении с родственниками, друзьями, на работе, да просто от созерцания голубого неба!..

13. И самое главное: будьте рады тому, что скоро станете мамой, и тогда токсикоз точно не сможет вам омрачить первые месяцы чудесного состояния женского организма – беременности!..