

Типичные неудобства во время беременности

Симптомы

Что делать

Тошнота
(расстройств
во желудка)

Погрызайте сухие галеты, поджаренные хлебцы или овсяные хлопья, прежде чем встать с кровати или когда почувствуете тошноту. Ешьте 5-6 раз в день, небольшими порциями. Старайтесь, чтобы желудок не оказывался пустым. Избегайте жирной пищи и специй. Не пейте много жидкости во время еды. Могут помочь массажные браслеты (acupressure wristbands). Избегайте медикаментов, отпускаемых без рецепта. При сильной рвоте обратитесь к врачу, медсестре или акушерке.

Запоры

Старайтесь есть побольше свежих фруктов, овощей, чернослива, цельного хлеба и злаков. Пейте побольше жидкости. Полезны также физические упражнения. Идите в туалет сразу, как только захочется. При серьезных запорах обратитесь к врачу, медсестре или акушерке.

Геморрой

Выполняйте рекомендации, касающиеся запоров (см. выше). Ешьте продукты, богатые клетчаткой, пейте много жидкости и выполняйте упражнения (особенно полезны упражнение Кегеля и ходьба). Не напрягайтесь, когда опорожняете кишечник. Если геморроидальные шишки не кровоточат, примите теплую ванну. При сильном геморрое обратитесь к врачу, медсестре или акушерке.

Изжога
(рефлюкс)

Старайтесь есть меньшими порциями, но чаще. Избегайте жирной пищи, специй, напитков, содержащих кофеин. После еды оставайтесь в вертикальном положении: в лежачем положении изжога усиливается. Прежде чем принимать противокислотные средства (например, Tums), посоветуйтесь с врачом, медсестрой или акушеркой. Может помочь чай или настой из ромашки (chamomile tea).

Варикозное
расширение вен

Старайтесь не носить чулки с резинками. Могут помочь резиновые или нейлоновые чулки. Не сидите и не стойте в одной и той же позе больше часа. Не кладите ногу на ногу, когда сидите. Время от времени отдыхайте, лежа на спине и поднимая ноги. Могут быть полезны ходьба и другие физические упражнения.



Симптомы

Что делать

Повышенная чувствительность груди	Попробуйте носить поддерживающий бюстгальтер с широкими лямками. Ваша грудь увеличивается в размерах, поэтому вам, возможно, понадобится бюстгальтер большего объема и на размер длиннее (например, вместо 36В нужен 38С).
Кровоточат десна	Как можно скорее обратитесь к стоматологу. Кровоточащие десна – типичное явление во время беременности. Однако это может свидетельствовать о заболевании десен, требующем лечения. Осторожно чистите зубы более мягкой щеткой и ежедневно пользуйтесь ниткой для чистки зубов (floss), даже если кровотечение от этого усиливается. Рекомендуются продукты, богатые витамином С: фрукты, овощи, апельсиновый сок.
Кожный зуд	Избегайте мыла и лосьонов с содержанием духов: от них кожа пересыхает. Попробуйте сменить мыло или меньше мылиться. Вытирайтесь после купания, не растирайте, а промакивайте кожу полотенцем. Попробуйте принять теплую ванну с пищевой содой: это может успокоить кожу. От зуда иногда помогает также жидкость от солнечных ожогов (Calamine lotion).
Боль в нижней части спины	Отдыхайте по несколько раз в день и старайтесь сохранять правильную осанку. Старайтесь не стоять подолгу в одной и той же позе. Носите удобную обувь на невысоких каблучках. Для расслабления полезно согреть спину или сделать массаж. Физические упражнения помогают держаться в форме и развивают мышцы спины (см. страницы 17-18).
Резь в глазах, изменение формы глаз	Попробуйте носить очки вместо контактных линз. Внешний вид глаз может меняться из-за гормонов и повышенного содержания жидкости в организме. После родов глаза примут прежний вид.
Отечность кистей рук и ступней	Рекомендуется полежать на левом боку около получаса, несколько раз в день. Полезны упражнения – например, ходьба. Пейте больше жидкости, старайтесь не носить тесной одежды. Если вы подолгу сидите на месте, время от времени поднимайте ноги. Если отечность наблюдается по утрам, когда вы просыпаетесь, позвоните врачу, медсестре или акушерке.

Срочно звоните врачу, медсестре или акушерке в следующих случаях: кровотечение или даже небольшие кровяные выделения из влагалища; внезапная отечность лица или глаз; сильная головная боль, головокружение или помутнение в глазах; сильная боль в животе; повышение температуры (более 37,7о С); резь при мочеиспускании; выделение жидкости из влагалища; сильная тошнота и рвота, и/или неподвижность ребенка в течение многих часов подряд после 26 недель беременности.

