

Помощь при распространенных проблемах беременности

Тошнота и рвота

Тошноту и рвоту беременных иногда называют «утренней тошнотой», но она может начаться в любое время дня. Это явление вызывается внезапным увеличением количества гормонов во время беременности. Обычно это случается в первые недели беременности и проходит приблизительно через 3 месяца. Советы, которые мы приводим ниже, могут помочь при этой проблеме.

- ♥ Утром, не вставая с постели, съешьте несколько крекеров, сухие хлопья для завтрака или сухой тост. Посидите несколько минут на кровати, и только потом медленно встаньте.
- ♥ Вам необходимо много свежего воздуха. Пойдите на короткую прогулку или попробуйте спать с открытым окном.
- ♥ Ешьте 5-6 раз в день небольшими, но питательными порциями, а не 2-3 раза помногу, как обычно. Никогда не оставайтесь длительное время без еды.
- ♥ Не ешьте блюд с ярко выраженным вкусом или запахом. Избегайте жареной и жирной пищи.
- ♥ Ешьте пищу с низким содержанием жира и легко перевариваемую организмом, такую как простые макаронные изделия, крекеры, картошку, рис, постное мясо, фрукты, овощи, рыбу, птицу, яйца.
- ♥ Не допускайте обезвоживания организма. Попробуйте сосать кусочки льда или замороженные леденцы. Пейте в небольших количествах имбирный эль, бульон или яблочный сок.



Попробуйте увеличить периоды отдыха и чаще ложитесь поспать днем.

Изжога и нарушение пищеварения

Беременность может сопровождаться изжогой и нарушением пищеварения, особенно в последние три месяца. По мере роста плода увеличивается давление на органы пищеварения, из-за которого содержащиеся в желудке кислоты выталкиваются вверх. Чтобы облегчить дискомфорт:

- ♥ Ешьте большее количество раз в день, но меньшими порциями, и перекусывайте в течение дня. Ешьте медленно, хорошо пережевывая пищу.
- ♥ Не пейте много жидкости во время еды. Поев, посидите с прямой спиной не менее часа.
- ♥ Ограничьте потребление жирной и жареной пищи.
- ♥ Ограничьте потребление кофеина, газированных напитков, цитрусовых фруктов и соков.
- ♥ Не ешьте и не пейте незадолго до сна. Спите с приподнятой головой.
- ♥ Носите свободную в талии одежду.

Запоры

У беременных могут появиться запоры из-за гормональных изменений. Кроме того, к концу беременности растущий плод давит на кишечник. Существуют и другие причины запоров, например, недостаток физической активности, недостаток волокна или жидкости в питании. Если Вы испытываете такой дискомфорт, можно попробовать следующее:



- ♥ Пейте много жидкости, особенно воды. Попробуйте выпивать по восемь 8-унциевых стаканов в день. Фруктовый сок тоже может помочь.
- ♥ Ешьте продукты с высоким содержанием пищевого волокна, например, свежие фрукты, овощи, бобы, хлеб на 100% из цельнозерновой муки, хлопья с отрубями.
- ♥ Попробуйте ежедневно придерживаться регулярного приема пищи.
- ♥ Каждый день будьте физически активны. Повседневные прогулки или другие безопасные занятия способствуют нормальной работе желудка.
- ♥ Примечание: слабительные средства во время беременности не рекомендуются.

Продукты с высоким содержанием пищевого волокна

Хлеб/каши/хлопья

Хлеб из цельнозерновой муки
Хлеб и хлопья с отрубями
Овсяная каша
Крученая пшеничная соломка
Хлопья с отрубями
Хлеб «пита» из цельной пшеницы
Макаронные изделия из цельной пшеницы

Grains

Перловка
Булгур
Кукурузная мука, из цельного зерна
Овсяные высеvky
Коричневый рис
Пшеничные высеvky

Фрукты

Яблоки, с кожурой
Абрикосы, сушеные
Инжир, сушеный
Киви
Чернослив
Изюм
Малина
Клубника

Овощи

Бобы
Брокколи, сырая
Брюссельская капуста
Капуста
Морковь
Цветная капуста
Кукуруза
Картофель, с кожурой
Горох
Сладкий картофель

Помидоры, сырые
Листья турнепса

Другое

Орехи
Миндаль
Кокосовые орехи
Лещина
Арахис



Департамент здравоохранения и обслуживания
лиц старшего возраста штата Миссури
Программа WIC и здорового питания

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC



Департамент здравоохранения и обслуживания лиц старшего возраста (DHSS) является работодателем равных возможностей с определенными преимуществами отдельным группам населения. Услуги предоставляются без какой-либо дискриминации. Чтобы получить альтернативные варианты этой публикации для инвалидов, следует обращаться в данный департамент (Missouri Department of Health and Senior Services) по тел. 573-751-6204. Телефон для лиц с нарушениями слуха и речи 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.