

Допомога при поширених проблемах вагітності

Нудота і блювота

Нудоту і блювоту вагітних інколи називають «ранковою нудотою», але вона може початися у будь-який час дня. Це явище викликається раптовим збільшенням кількості гормонів під час вагітності. Зазвичай це трапляється в перші тижні вагітності і проходить приблизно через 3 місяці. Поради, які ми наводимо нижче, можуть допомогти при цій проблемі.

- ♥ Вранці, не встаючи з ліжка, з'їжте декілька крекерів, сухі пластівці для сніданку або сухий тост. Посидьте декілька хвилин на ліжку, і тільки потім поволі встаньте.
- ♥ Вам необхідно багато свіжого повітря. Підіть на коротку прогулянку або спробуйте спати з відкритим вікном.
- ♥ Їжте 5-6 разів на день невеликими, але живильними порціями, а не 2-3 рази великими кількостями, як звичайно. Ніколи не залишайтеся без їди протягом тривалого часу.
- ♥ Не їжте страв з яскраво вираженим смаком або запахом. Уникайте смаженої і жирної їжі.
- ♥ Їжте страви з низьким вмістом жиру, що легко переварюються організмом, такі як прості макаронні вироби, крекери, картоплю, рис, пісне м'ясо, фрукти, овочі, рибу, птицю, яйця.
- ♥ Не допускайте обезводнення організму. Спробуйте смктати шматочки льоду або заморожені льодяники. Пийте в невеликих кількостях імбирний ель, бульйон або яблучний сік.



Спробуйте збільшити періоди відпочинку і частіше лягати поспати вдень.

Печія і порушення травлення

Вагітність може супроводитися печією і порушенням травлення, особливо в останні три місяці. У міру зростання плоду збільшується тиск на органи травлення, через який кислоти, що містяться в шлунку, виштовхуються вгору. Щоби полегшити дискомфорт:

- ♥ Їжте більше разів на день, але меншими порціями, і перекушуйте протягом дня. Їжте повільно, добре пережовуючи їжу.
- ♥ Не пийте багато рідини під час їди. Поївши, посидьте з прямою спиною не менше години.
- ♥ Обмежте вжиток жирної і смаженої їжі.
- ♥ Обмежте вжиток кофеїну, газованих напоїв, цитрусових фруктів і соків.
- ♥ Не їжте і не пийте незадовго до сну. Спійте з підведеною головою.
- ♥ Носіть вільний в талії одяг.

Замки

У вагітних можуть з'явитися замки через гормональні зміни. Крім того, наприкінці вагітності зростаючий плід тисне на кишечник. Існують і інші причини замків, наприклад, недолік фізичної активності, недолік волокна або рідини в живленні. Якщо ви маєте такий дискомфорт, можна спробувати наступне:



- ♥ Пийте багато рідин, особливо води. Намагайтесь випити вісім 8-унцієвих склянок на день. Фруктовий сік теж може допомогти.
- ♥ Їжте продукти з високим вмістом харчового волокна, наприклад, свіжі фрукти, овочі, боби, хліб на 100% з цільнозернової муки, пластівці з висівками.
- ♥ Намагайтесь повсякденно додержуватися регулярного прийому їжі.
- ♥ Кожного дня будьте фізично активними. Повсякденні прогулянки або інші безпечні заняття сприяють нормальній роботі шлунку.
- ♥ Примітка: проносні засоби під час вагітності не рекомендовані.

Продукти з високим вмістом харчового волокна

Хліб/каші/ пластівці

Хліб з цільнозернової муки
Хліб та пластівці з висівками
Вівсяна каша
Кручена пшенична соломка
Пластівці з висівками
Хліб «піта» з цільної пшениці
Макаронні вироби з цільної пшениці

Зернові

Перловка
Булгур
Кукурудзяна мука, з цільного зерна
Вівсяні висівки
Коричневий рис

Пшеничні висівки

Фрукти

Яблука, зі шкіркою
Абрикоси, сушені
Інжир, сушений
Ківі
Чорнослив
Родзинки
Малина
Полуниця

Овочі

Боби
Брокколи, сира
Брюссельська капуста
Капуста
Морква
Цвітна капуста
Кукурудза
Картопля, зі шкіркою

Горох
Солодка картопля
Помідори, сирі
Листя турнепсу

Інше

Горіхи
Мигдаль
Кокосові горіхи
Ліщина
Арахіс



Департамент охорони здоров'я й обслуговування
осіб старшого віку штату Міссурі
WIC і послуги по харчуванню
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

Департамент охорони здоров'я й обслуговування осіб старшого віку і є роботодавцем рівних можливостей/ позитивних дій. Послуги надаються на бездискримінаційній основі. Щоб отримати альтернативні форми цієї публікації для інвалідів, зверніться в цей департамент штату Міссурі по тел. 573-751-6204. Телефон для осіб з порушеннями слуху й мови 1-800-735-2966. ГОЛОСОВИЙ –1-800-735-2466.