

detkityumen.ru

## Первые признаки беременности

Беременность – состояние особенное. Весть о наступлении беременности большинство женщин повергает в счастливый шок. С одной стороны, радостно, что твой организм функционирует нормально, с другой стороны, тревожно: а справится ли он дальше, все ли протекает благополучно? Сознание тщательно анализирует все новые и новые ощущения, которые появляются в изобилии на протяжении всей беременности.

В нашей беседе хочется остановиться на временных недомоганиях, которые могут возникать у здоровых беременных женщин и не являются признаками заболевания.

**Учащенное мочеиспускание, обильные выделения** – один из первых симптомов, с которыми сталкивается женщина после наступления беременности. Частые мочеиспускания в течение дня и ночью обычно настораживают неопытных беременных. Следует отметить, что при этом нет никаких других болезненных ощущений (болей, резей, жжения). Эти явления проходят к 4-м месяцам беременности. Вызвано это значительными гормональными изменениями, которые сопровождают беременность. Повышенный уровень женских половых гормонов на первых порах способствует значительному приливу крови к органам малого таза. Переполнение кровеносных сосудов вызывает временные изменения в функционировании почек, мочеточников, мочевого пузыря. Эти явления уменьшаются во втором триместре беременности. Однако в третьем триместре проблема возникает снова, что связано со значительным увеличением размеров матки и механическим сдавливанием мочевого пузыря. По этим же причинам с наступлением беременности повышается «влажность» в области наружных половых органов. Количество естественных выделений из половых путей увеличивается. При этом они не должны вызывать дискомфорт, раздражение, резко пахнуть. Это - светлые полупрозрачные выделения в умеренном количестве. С этим надо смириться, после родов все нормализуется.

**Боли в молочных железах.** Молочная железа претерпевает огромные изменения во время беременности. Значительное увеличение уровня женских половых гормонов, а так же гормон беременности (хорионический гонадотропин) готовят молочную железу к очень ответственному процессу вскармливания ребенка. Грудь начинает быстро увеличиваться в размерах, усиливается ее кровенаполнение, возрастает чувствительность. Здесь хочется отметить, что это очень важный этап в жизни женщины. Женщина, у которой в жизни были беременности и роды, менее подвержена в дальнейшем онкологическим заболеваниям молочной железы. Связано это с особым доразвитием молочных долек, которое происходит только во время беременности. Очень важно, чтобы во время беременности отяжелевшие молочные железы находились в комфортных условиях: необходимо приобрести удобный бюстгальтер на широких лямках, без косточек, который несколько приподнимает грудь, но не сдавливает ее, что облегчает ее кровобмен, уменьшает болезненные ощущения. К 10-12 неделе беременности болезненность уменьшится. Начиная со второго триместра беременности можно начинать «закалывать» грудь: принимать воздушные ванны, делать контрастные влажные обтирания – эти мероприятия являются профилактикой лактационного мастита.

**Вздутие живота, запоры, изжога.** Ощутимое увеличение окружности живота на самых ранних сроках беременности, когда матка еще незначительно увеличилась, связано со вздутием кишечника. В процессе пищеварения в кишечнике всегда происходит газообразование. Во время беременности кишечник становится более «ленивым», замедляется его перистальтика, а, следовательно, снижается скорость продвижения содержимого кишечника, увеличивается его вздутие, могут появиться запоры. Этому способствует гормональная перестройка, характерная для беременности, что приводит к увеличению кровенаполнения сосудов брюшной

полости и как следствие – к небольшому отеку стенок кишечника. Для того, чтобы эти изменения в работе кишечника не принимали стойкий и мучительный характер, необходимо принять меры. Прежде всего, питание должно быть регулярным, разнообразным с достаточным количеством жидкости (1,5 литра), богатым клетчаткой и пектиновыми веществами, которые заставляют «шевелиться» кишечник. Для этого используйте в дневном рационе свежие или слегка отваренные овощи и фрукты, соки. В первом триместре не стоит в большом количестве есть бобовые, виноград, капусту, редиску, а так же цельное молоко, которые провоцируют усиленное газообразование в кишечнике и его вздутие. Включение в рацион отварной свеклы, чернослива, инжира, кураги способствуют усилению перистальтики кишечника и облегчает его опорожнение. Прием растительного масла (по чайной/столовой ложке за 30 минут до еды) так же возбуждает перистальтику кишечника, помогает справиться с запорами. Полезно принимать утром натощак стакан сырой холодной воды с ложкой меда. Наиболее активно работает кишечник в утренние часы. Постарайтесь приучить кишечник действовать по утрам, после завтрака, не пропускайте даже очень слабые позывы на стул. Прием слабительных средств во время беременности не желателен. Если ситуация выходит из-под контроля, обратитесь за помощью к врачу.

**Изжога во время беременности** - так же довольно частое явление особенно во второй половине. Это возникает из-за заброса кислого содержимого желудка в пищевод. Связано это со сдавливанием желудка беременной маткой и расслаблением сфинктера пищевода. Общие рекомендации при изжоге состоят в следующем: принимать пищу маленькими порциями, но чаще; уменьшить содержание жира, увеличить количество белковых продуктов в рационе. В этот период не следует употреблять кофе, крепкий чай, шоколад, цитрусовые соки. Не есть перед сном и не ложиться сразу после еды, не курить, избегать тесной одежды и тугих поясов. Если изжога возникла, попробуйте выпить немного минеральной воды, съешьте небольшое количество очищенных поджаренных подсолнечных семян или халвы – скорее всего это облегчит Ваше состояние. Допускается использование лекарственных средств от изжоги (например: «Ренни»).

**Геморрой** – это варикозное расширение вен в области заднего прохода. Беременность и роды являются одним из основных факторов развития геморроя у женщин, имеющих врожденную склонность к варикозу. Это происходит из-за застоя крови в венах прямой кишки вследствие повышения внутрибрюшного давления и прямого давления матки на стенки кишки, способствующим моментом являются запоры. Варикозное расширение вен прямой кишки приводит к формированию геморроидальных узлов, которые могут вызывать неприятные ощущения в заднем проходе, зуд, кровотечения. При воспалении геморроидальных узлов возникает их резкая болезненность. Чтобы избежать неприятностей, связанных с геморроем, необходимо избавляться от запоров, обязателен туалет области заднего прохода холодной водой после каждого опорожнения кишечника. Если возникла боль, лучше проконсультироваться у хирурга. Допускается использование свечей «Анестезол», «Анузол», возможно применение капсул гливенол внутрь и свечей прокто-гливенол. Эффективным растительным средством для лечения геморроя является гинкор форт в капсулах и свечах (гинкор прокто).

Универсальным явлением во время беременности является небольшое понижение артериального давления (АД). Если у женщины до беременности было невысокое давление, то на фоне беременности возможны периодические состояния значительного понижения АД (менее, чем 90/60 мм.рт.ст.) и, как следствие этого, - слабость, головокружение, головная боль, обморок. Ухудшение самочувствия обычно происходит при длительном стоянии, при приеме горячих ванн, при продолжительном пребывании в душном жарком помещении, натощак. Беременным со склонностью к гипотонии особенно важен режим дня: ночной сон 9-10 часов и дневной сон 1-2 часа. Питание должно быть разнообразным, качественным, но не очень обильным, с повышенным содержанием белковой пищи. В утренние и дневные часы следует пить крепкий чай, кофе. Профилактикой гипотонии является утренняя гимнастика, лечебная физкультура. Полезны водные процедуры: душ, обливания, контрастные ножные ванны. Показано использование природных тонизирующих средств (настойки китайского лимонника, заманихи, элеутерококка, жень-шеня, аралии и т.д.), они улучшают самочувствие, придают бодрость, восстанавливают работоспособность и сон. Принимают их по 20-30 капель 3 раза в день перед едой курсами по 10-14 дней (2-3 курса за беременность). Во время приступа гипотонии необходимо принять горизонтальное положение (голова на уровне сердца), желательна прохлада в помещении, вдыхание паров нашатыря, прием 35-40 капель кордиамина ускорит улучшение самочувствия. После улучшения самочувствия необходимо поесть, выпить крепкий чай, кофе.

**Неустойчивое настроение** – частое явление при беременности. У беременной женщины моменты невероятной радости могут чередоваться с сомнениями, взволнованностью, беспокойством, раздражительностью, усталостью. Очень важно, что бы и женщина, и близкие ей люди понимали, что это все временно и связано с беременностью. Спокойная, дружелюбная, атмосфера в семье, заботливые отношения, прием растительных успокаивающих препаратов (валериана, пустырник) – все это способствует улучшению самочувствия, подъёму настроения. К перепадам настроения чаще склонны женщины с гипотонией, поэтому здесь уместно все то, что полезно при гипотонии (смотри выше). </p><p> Закончить наш разговор хочется на оптимистической ноте. Все недомогания во время беременности носят временный характер. Огромный положительный эмоциональный заряд, который несет в себе рождение ребенка, быстро восстановит Ваши силы и даже преумножит их. Пройдет немного времени, и Вам захочется родить еще одного ребенка , и еще...

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category133/35/](http://detkityumen.ru/biblio/category133/35/)