

На ранних сроках беременности (первый триместр) будущих мам часто преследуют неприятные ощущения по утрам. Тошнота и рвота могут быть предотвращены благодаря тому, что ты ешь. Вот небольшой список продуктов, которые борются с желанием мгновенно избавиться от съеденного завтрака:

- Имбирь: свежий, сухой;
- Лимон: поможет даже его запах;
- Малиновый чай, чай с добавлением мяты, ромашки;
- Семечки подсолнуха;
- Соленые огурчики;
- Стакан минералки, в нее можно добавить лимон;
- Виноград;
- Морковь;
- Сельдерей;
- Ревень;
- Картофель.

В качестве дополнительных мер по борьбе с тошнотой можно рекомендовать как можно больше времени проводить на свежем воздухе, давая организму разумные физические нагрузки, например, занимаясь фитнесом для беременных, и стараться избегать стрессов. Также большое влияние на утреннее самочувствие оказывает качество постели, на которой спит беременная: матрас должен быть в меру жестким, подушка не слишком высокой. Отдыхать нужно в чистом, хорошо проветренном помещении.