

## Токсикоз, как с ним бороться?

Автор: admin  
24.09.2011 00:20 -

---

В чем причина токсикоза? Специалисты до сих пор не пришли к единому выводу, но беременным женщинам от этого не легче. Он сильно ухудшает самочувствие и настроение. Если проявления токсикоза связаны, прежде всего, с едой, то:

\* Тошноту и рвоту желательно предотвращать. Утром еще не вставая с постели, съешьте сухой крекер или немного изюма, кураги. Часто перекусывайте днем.

Следите за тем, что бы Вам, не стало плохо прямо на улице.

\* Есть нужно часто, маленькими порциями. В пустом желудке желудочная кислота начинает переваривать собственное "содержимое", что тоже может вызывать **тошноту при беременности**

\* Если от каких-то запахов или продуктов Вам становится плохо, то не стоит это терпеть. Лучше сразу выйти из кухни, где готовится пища, чем проявлять неуместные в данный момент хорошие манеры.

\* Пейте много воды. Самое лучшее для организма беременной женщины –это: - фруктовые и ягодные соки, столовая минеральная вода (без газа), зеленый чай, легкие овощные супчики.

\* После еды не делайте резких движений. Не нужно вскакивать с постели сразу после утреннего легкого завтрака. После того, как Вы поели нужно какое-то время сохранять вертикальное положение тела.

Если Вы сидите или лежите, то пища не проходит вниз, а забрасывается "вверх", может что вызывает приступ дурноты.

\* Принимайте специальные **витамины для беременных** - они необходимы для восполнения недостающих веществ из-за токсикоза. Если причиной токсикоза являются другие аспекты повседневной жизни, то: \* Не пользуйтесь духами, дезодорантами, сильно пахнущими гелями для душа и душистым мылом. Откажитесь, на время от декоративной косметики.

\* Попробуйте пользоваться наземным транспортом, если Вам неприятен запах бензина или сильно укачивает в автомобиле.

\* Ни в коем случае не занимайтесь ремонтом квартиры, особенно в первые месяцы беременности. К тому же если у вас **токсикоз**, будет сложно жить с таким обилием неприятных запахов, которые очень вредны для здоровья будущего малыша. \*

Существенно снизить проявления токсикоза Вам поможет - хороший отдых и сон, ежедневные прогулки на свежем воздухе, приятная обстановка на работе и дома. Если Вы общаетесь с друзьями, посещаете выставки, концерты – то можно и забыть о своем малоприятном состоянии - прямо парадокс какой-то...