

У беременности много сопутствующих явлений – как будто самого по себе увеличения живота мало. Одно из них – судороги в ногах, которые случаются в основном по ночам – когда женщина готовится заснуть или уже заснула. Резкая сильная боль застаёт врасплох, стопа разгибается – хотя ощущение как раз обратное, ее будто скручивает.

Сократившаяся икроножная мышца не желает расслабляться и не дает стопе вернуться в нормальное положение. Даже если ногу как будто отпускает, через секунду ее снова может свести. Это больно, и это пугает.

Судороги могут появиться с первых месяцев беременности, как только начинается ранний токсикоз и связанная с ним рвота. Связаны судороги не с наступлением ночи и засыпанием, как обычно думают, а с глубоким расслаблением организма, то есть могут случаться и днем, когда женщина села отдохнуть или прилегла. Основная причина их возникновения – нарушение минерального обмена в организме.

Минеральный обмен может нарушаться по нескольким причинам. Микроэлементов теперь требуется просто больше: организм должен обеспечить ими себя, как раньше, при том что растущий ребенок забирает свою долю, не спрашивая, что остается матери.

Вносит свою немалую лепту и рвота по утрам (и не только): теряется много жидкости – она-то восполняется, а вот растворенные в ней минеральные вещества, полученные с пищей накануне, – в том числе и входящие в состав пищеварительных ферментов – изымаются из обмена, что провоцирует погрешности питания, когда женщину «отворачивает» от многих продуктов и она составляет себе меню, не способное сбалансировать минеральный обмен. Часто недостаток одного микроэлемента провоцирует недостаток или плохую усвояемость другого, поэтому нельзя сказать, что судороги возникают от недостатка какого-либо одного вещества, – как правило, это комплексная проблема.

Недостаток калия негативно сказывается на организме, так как он присутствует в каждой живой клетке. Длительная, частая рвота, поносы, а также неправильный прием некоторых мочегонных средств, применяемых самостоятельно для уменьшения веса

## Судороги ног во время беременности

Автор: admin

17.09.2011 05:55 -

---

накануне медицинского осмотра, – любая чрезмерная потеря жидкости – опасны возникновением дефицита этого вещества. Кофе в больших количествах также может привести к вымыванию калия, что, кроме судорог, вызывает:

- быструю утомляемость;
- возникновение запоров;
- отеки;
- понижение артериального давления;
- жажду и неприятную сухость во рту, шершавость губ, сухость кожи;
- угревые высыпания;
- подавленное настроение;
- повышение уровня холестерина в крови;
- учащенное сердцебиение.

Калий содержится в любых пищевых продуктах, в каких-то больше, в каких-то меньше. Наиболее им богаты сушеные абрикосы – курага и урюк, дыня, бананы, бобы, картофель, брокколи, говяжья печенька, молоко, творог, сыр. В сутки достаточно получать около 4–5 г калия, и полноценное питание полностью покрывает эту потребность.

### На возможную недостаточность кальция в организме может указывать:

- раздражительность, нервозность;
- бессонница;
- высокое артериальное давление;
- онемение отдельных участков тела, ощущение покалывания и бегающих «мурашек»;
- кровоточивость десен и быстрое разрушение зубов, хрупкость ногтей;
- кожный зуд.

**Дефицит кальция** – самый понятный и объяснимый: ребенку он нужен для построения костной системы и закладки будущих зубов. Когда судороги досаждают часто и бывают нешуточными, это значит, что общий дефицит минералов уже значителен, а женщины, почему-то связывая судороги только с кальцием, покупают в аптеке глюконат кальция в таблетках и начинают самостоятельно его принимать, не зная, что кальций усваивается в присутствии витамина D3 и магния, и принять больше таблеток – не значит решить проблему.

Усвоению кальция может препятствовать употребление в пищу шпината, щавеля, ревеня – всех продуктов, которые в большом количестве содержат щавелевую кислоту (ее растворимые соли, вступая в реакции с ионами кальция, образуют нерастворимые, а значит, и неусвояемые соединения), – они не так уж часто встречаются в рационе. Но пища с высоким содержанием фосфатов (икра, рыбные консервы, яйца, сыр, зеленый горошек, фасоль), а также газированные напитки, какао, кофе и шоколад тоже не способствуют усвоению кальция. Питание с креном в сторону белков позволяет усвоить только 15 % употребленного кальция. Но и низкобелковое питание не исправляет

## Судороги ног во время беременности

Автор: admin  
17.09.2011 05:55 -

---

ситуацию, потому что процент усвоенного кальция в этом случае снижается до 5.

Источниками кальция (до 55 %) в первую очередь являются молочные продукты; затем идут зеленолиственные овощи (брокколи, огородная капуста, листья репы, цветная капуста, спаржа), яичные желтки, всевозможные бобовые культуры, орехи, инжир.

Прописанные вам препараты кальция будут усваиваться полнее, если принимать их не натощак, а после не обильной еды. Пища, богатая железом, благоприятствует усвоению кальция.

В организме беременной женщины потребность в магнии возрастает в 2–3 раза, так как плод в процессе развития также забирает его из организма матери. Его нехватка сказывается как на здоровье ребенка, так и на здоровье матери, и у беременной женщины вызывает:

- раздражительность, подверженность стрессу, ухудшение памяти, бессонницу;
- неустойчивость при ходьбе;
- онемение в руках и ногах, ощущение "мурашек";
- аритмию, повышение или падение артериального давления;
- повышение мышечной возбудимости (боли в пояснице, судороги, повышение тонуса матки, иногда – вплоть до выкидыша).

Особенно богаты магнием крупы из цельных семян, орехи, семечки подсолнечника, все бобовые, овощная зелень, морковь, зеленый лук, шпинат. Пища, богатая белками,

## Судороги ног во время беременности

Автор: admin  
17.09.2011 05:55 -

---

увеличивает потребность организма в магнии. Как и употребление сливочного масла, животных жиров и сахара.

Выведение магния почками усиливают алкоголь, кофеин, избыток калия, некоторые мочегонные препараты.

Беременным женщинам необходимо получать до 400–450 мг магния в сутки. Восполнить его дефицит только употребляя нужные продукты не всегда удастся, и тогда врач выписывает таблетки типа "Магне-В6".

или поливитаминный минеральный комплекс. Принимать магний лучше перед сном, запивая большим количеством воды (не менее стакана) через несколько часов после еды. Послабления стула при этом быть не должно.

Витамин В (пиридоксин) способствует усвоению магния клетками, улучшает его всасывание в желудочно-кишечном тракте и препятствует его быстрому выведению из организма, повышая проницаемость клеточной мембраны и фиксируя ионы магния внутри клетки.

### **Недостаток витамина В вызывает не судороги сами по себе, а:**

- усиление выпадения волос;
- анемию;
- снижение аппетита;
- тошноту;

## Судороги ног во время беременности

Автор: admin  
17.09.2011 05:55 -

---

- появление язвочек во рту и «заед» в углах рта;
- повышенную утомляемость, мышечную слабость, сонливость.

Пищевыми источниками витамина В являются: мясо домашней птицы, говядина, свинина, телятина, говяжья печенька и почки, тунец, лосось, соевые бобы, бананы, пивные дрожжи, грецкие орехи, арахис, авокадо. Но термальная обработка мяса при готовке заставляет его терять до 70 % витамина В, так же как и заморозка овощей и фруктов. Препятствуют усвоению витамина В курение, а также наличие алкоголя в крови.

Судороги не обязательно признак минеральной недостаточности. Они могут служить сигналом многих заболеваний при беременности, поэтому о них обязательно нужно сообщить врачу. Судороги могут возникать при выраженной железодефицитной анемии и на фоне развивающейся варикозной болезни ног.

При варикозном расширении вен ухудшается отток венозной крови от ног, это нарушает питание мышц, в том числе и икроножных, вызывает местный дисбаланс микроэлементов, что приводит к судорогам.

В третьем триместре, особенно при многоплодной беременности, возможно возникновение судорог в ногах на фоне синдрома нижней полой вены: когда женщина лежит на спине или на правом боку, увеличенная матка сдавливает нижнюю полую вену, расположенную справа от позвоночника, что вызывает нарушение венозного оттока от ног. Для предотвращения проявлений этого синдрома женщина должна спать на левом боку или подложив под правую ягодицу маленькую подушечку, чтобы перераспределить вес увеличенной матки на левую половину тела.

### **Чтобы снять судорогу икроножной мышцы, можно:**

- с силой, даже если очень больно, медленно потянуть пальцы ноги на себя;

## Судороги ног во время беременности

Автор: admin

17.09.2011 05:55 -

---

- растереть скованную мышцу, пощипать ее, почесать и т. п.;
- встать на носок, несколько раз опуститься на всю ступню и снова подняться;
- поставить на затвердевшую мышцу горчичник, подставить ее под струю горячей (какую терпит кожа) воды.

Неоценимую помощь в борьбе с судорогами может оказать муж, нежно растирая и массируя сведенную ногу и помогая тянуть носок на себя. Некоторые мужья, особенно проникшись сочувствием, смешат своих жен, бросаясь растирать им ноги и после родов, стоит тем пошевелиться в кровати. Нужно сказать еще, что распространенный способ снятия судороги – уколоть ногу булавкой или иголкой – на самом деле может способствовать только внесению инфекции в организм, так как раздражающее воздействие на сведенную мышцу должно быть не точечным, а местным, более обширным.