

Проблемы и дискомфорт при беременности - Тошнота



Тошноту и рвоту по утрам часто называют ранним токсикозом беременных. У некоторых женщин также бывает изжога или жжение в желудке, горле или грудной клетке. Это часто бывает в первые 14 недель беременности.

Для улучшения самочувствия:

- Перед тем как встать с постели утром, постарайтесь съесть крекер, кусочек поджаренного хлеба или немного сухих хлопьев к завтраку. Эти продукты также помогут снять тошноту в любое другое время дня.



- Вместо приёма пищи 3 раза в день ешьте чаще, но понемногу.
- Не дожидайтесь, пока желудок будет абсолютно пустым.
- Старайтесь не ложиться отдыхать или спать и не делать упражнения в течение 1 часа после еды.
- Не употребляйте жирной, жареной, острой и кислой пищи. Избегайте напитков, содержащих кофеин.



- Во время сна кладите голову на подушку.
- Наклоняясь вперёд, сгибайте ноги в коленях, а не туловище в талии.

Позвоните врачу, если Вы не можете удерживать в желудке жидкости в течение 24 часов, если у Вас тёмная моча, либо слабость и головокружение.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project

www.healthyroadsmedia.org