

# SMART МАТЕРИНСТВО

От зачатия к беременности  
и родам



МАРС

StatusPraesens  
profimedia

## ПАМЯТКА для пациенток

### Токсикоз беременных

Умным родителям — умных и здоровых детей!

Токсикоз — одно из самых частых явлений, сопровождающих беременность, особенно в первые недели после зачатия. Его наиболее распространённые проявления — тошнота и рвота. Многие будущие матери сталкиваются с токсикозом разной степени выраженности: от лёгкого недомогания, вызывающего дискомфорт, до тяжёлого выматывающего состояния, требующего порой госпитализации. Как понять, когда это вариант нормы, а когда следует срочно обратиться за медицинской помощью?

### Всегда ли бывает токсикоз у будущей матери?

Нет, эти проявления вовсе **не обязательно** сопровождают беременность. Они могут впервые появиться в 2–4 нед гестации и обычно исчезают к 12–14 нед. Несмотря на то что продолжительность этого состояния иногда **может затягиваться** (иногда — вплоть до родов), оно крайне редко сохраняется на протяжении всей беременности.

Как правило, дискомфортные ощущения появляются **по утрам**, но нередко сохраняются в обеденное и вечернее время, например **при резких движениях** (при вставании с кровати, стула) и вдыхании некоторых запахов. Даже **аромат цветов, духов или пищевые продукты** могут стать триггерами, вызывающими проявления токсикоза.



**Лайфхак!** Проснувшись, **не спешите** сразу вскакивать с постели. Сначала приподнимитесь немного на подушке и полежите так несколько минут, съешьте что-нибудь лёгкое, например 30–40 г творога или одно яйцо, сваренное вкрутую (для восполнения белков в организме), а уже после этого **медленно и аккуратно** вставайте.

### Почему возникает токсикоз?

Точные причины токсикоза неизвестны, зато есть много предположений. Согласно одной из версий, это своеобразная **защитная реакция организма матери**: иммунная система воспринимает будущего ребёнка как незнакомый объект. Возможно, отправной точкой появления неприятных ощущений становится **изменение гормонального фона** — организм матери

перестраивается, готовясь к новому периоду, растёт содержание гормонов ( $\beta$ -ХГЧ, эстрогенов и прогестерона) в сыворотке крови. Не стоит исключать и психологический фактор: **сильное волнение**, связанное с беременностью и предстоящим материнством, не может пройти бесследно для самочувствия.

**Если вас укачивает, бывают мигрень и головокружения, вы страдали от токсикоза во время прошлых беременностей, то высока вероятность, что состояние повторится снова.**

## Когда следует обратиться за квалифицированной консультацией?

Если токсикоз вызывает у вас значительный дискомфорт и сопровождается **настораживающими признаками**, то не стоит относиться к этому как к обычному «утреннему недомоганию». Вам следует получить профессиональную консультацию.

- Проявления возникают даже после выпитой воды.
- Рвота изнуряет, сопровождается головокружением, слабостью и другими настораживающими ощущениями.
- Появляются сухость, желтушность и шелушение кожи.
- Тошнота и рвота мешают полноценно питаться, в связи с чем уменьшается масса тела.

**Таблица. Оценка выраженности тошноты и рвоты у беременных**

Вопросы	Количество баллов в зависимости от варианта ответа				
	1	2	3	4	5
1. Как долго в течение дня вы чувствуете тошноту?	Совсем не чувствую	1 ч или меньше	2-3 ч	4-6 ч	6 ч и более
2. Как часто вы испытываете рвоту в течение дня?	Рвоты нет	1-2 раза	3-4 раза	5-6 раз	7 раз и более
3. Как часто вы испытываете непродуктивные рвотные позывы?	Не испытываю	1-2 раза	3-4 раза	5-6 раз	7 раз и более

Примечание: при сумме баллов 6 и менее проявления расценивают как лёгкие, 7-12 – средней выраженности, 13 и более – говорят о тяжёлых симптомах.

## С чем ещё можно спутать проявления токсикоза?

Тошнота и рвота нередко могут сопровождать различные заболевания, такие как:

- заболевания ЖКТ (гастрит, энтерит, запор, аппендицит и др.);
- патологические состояния мочевыделительной системы и органов малого таза (цистит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь и др.);
- эндокринные нарушения (сахарный диабет, гипертиреоз и др.);
- неврологические заболевания (мигрень, вестибулярные нарушения и др.);
- воздействие токсических веществ и психические нарушения.

Любой дискомфорт или появление незнакомых симптомов – повод для обращения за квалифицированной консультацией. Оказать адекватную помощь может только специалист.

## Как можно уменьшить неприятные проявления?

Токсикоз при беременности – явление неприятное, но при соблюдении некоторых несложных рекомендаций с ним вполне можно сосуществовать без значительной потери качества жизни.

### Хорошо отдыхайте

Усталость может усиливать проявления токсикоза, поэтому не следует переутомляться. Чаще устраивайте себе передышки, обязательно высыпайтесь (**не менее 8 ч в сутки!**), спите в хорошо проветренном помещении.



**Лайфхак!** За пару часов до сна **откажитесь от просмотра** телевизора и пользования смартфоном, **приглушите источники искусственного освещения** и зашторьте окна. Яркий свет экранов современных гаджетов плохо влияет на качество сна, а вам необходимо высыпаться за двоих!

### Просыпайтесь и подкрепляйтесь

При явлениях токсикоза начинайте утро с **лёгкого перекуса в постели** ещё до того, как возникнет чувство голода. Это может уменьшить неприятные ощущения. С вечера положите рядом со спальным местом яблоко, банан, хрустящие хлебцы, орехи, сыр или сухофрукты. Подкрепление в кровати не должно быть заменой полноценному приёму пищи – **завтракать** всё равно нужно **обязательно!** В противном случае к проявлениям токсикоза могут присоединиться изжога, боль в желудке и нарушение пищеварения.

**Чипсы, сухарики, шоколадные батончики в качестве утреннего перекуса не подойдут. Эти продукты относят к разряду джанк-фуда – «мусорной еды». Полезных веществ в них мало, зато много жиров, сахара и калорий.**

### Питайтесь правильно

Ваше питание должно быть **дробным и частым**. Ешьте медленно, маленькими кусочками, понемногу, но несколько раз в день, разделив пищу на **5–6 приёмов**. Отдавайте предпочтение **лёгким и полезным** блюдам – супам, салатам, запечённым и тушёным овощам, хлебу из цельнозерновой муки. Жирной, жареной, острой пищей, а также шоколадом лучше пренебречь. Еда не должна быть слишком холодной или горячей. Если вы ощущаете подташнивание при употреблении какого-либо продукта, откажитесь от его приёма на время беременности.



**Лайфхак!** Ни в коем случае не голодайте! Временные **промежутки между приёмами пищи** не должны превышать **3–4 ч**.

### Не забывайте пить воду

Для поддержания правильной работы организм использует воду, и значительные её потери бывают при сильной рвоте. В связи с этим необходимо **восполнять запасы жидкости**. Возьмите за правило пить напитки небольшими глотками между приёмами пищи.

От крепкого кофе и газировки при беременности лучше отказаться, отдавая предпочтение **полезным напиткам**: минеральной воде, некрепкому чаю, настою растительных трав, фруктовым сокам и компотам.



**Лайфхак!** При употреблении холодных напитков замедляется моторика пищеварительного тракта, а это может вызвать неприятные симптомы и тошноту. Для утоления жажды подогревайте жидкости до **комнатной температуры**.

**Во время беременности необходимо выпивать в среднем от 8 до 12 чашек в день (в одной чашке около 150–200 мл)**

**Недостаточно физически активные будущие матери страдают от токсикоза в 2 раза чаще беременных, которые занимаются физкультурой, много гуляют и ходят в бассейн.**

### Больше двигайтесь

Прогулка по парку, утренняя зарядка и ходьба не только могут укреплять мышцы и уменьшать стресс, но и снижать проявления токсикоза. Главное – регулярность: ежедневно выполняйте упражнения и находитесь на свежем воздухе не менее 1–2 ч.

### Избегайте неприятных запахов

Постарайтесь ограничить контакт со всеми ароматами, которые раздражают и вызывают неприятные ощущения. При повышенной восприимчивости к запахам откажитесь на время от использования парфюмерии и косметических продуктов с резкими отдушками, пищевых ароматизаторов и некоторых продуктов, не покупайте благоухающие букеты цветов.



**Лайфхак!** Выбирайте косметические средства **без запаха** – сегодня в аптеках представлены **гипоаллергенные** продукты без добавления ароматизаторов и консервантов.

### Не волнуйтесь

Старайтесь не нервничать по пустякам и избегайте стрессовых ситуаций. Если что-то беспокоит вас и вы не можете справиться с эмоциями самостоятельно, **обратитесь за помощью** к специалистам.

### Используйте средства от токсикоза

Облегчать неприятные симптомы помогают некоторые народные способы – вода с добавлением лимона или имбирный чай. Например, **в корне имбиря** содержатся гингеролы, которые могут уменьшать проявления токсикоза.

