

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

МАТЬ И ДИТЯ

От беременности до 3 лет

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

МАТЬ И ДИТЯ

От беременности до 3 лет

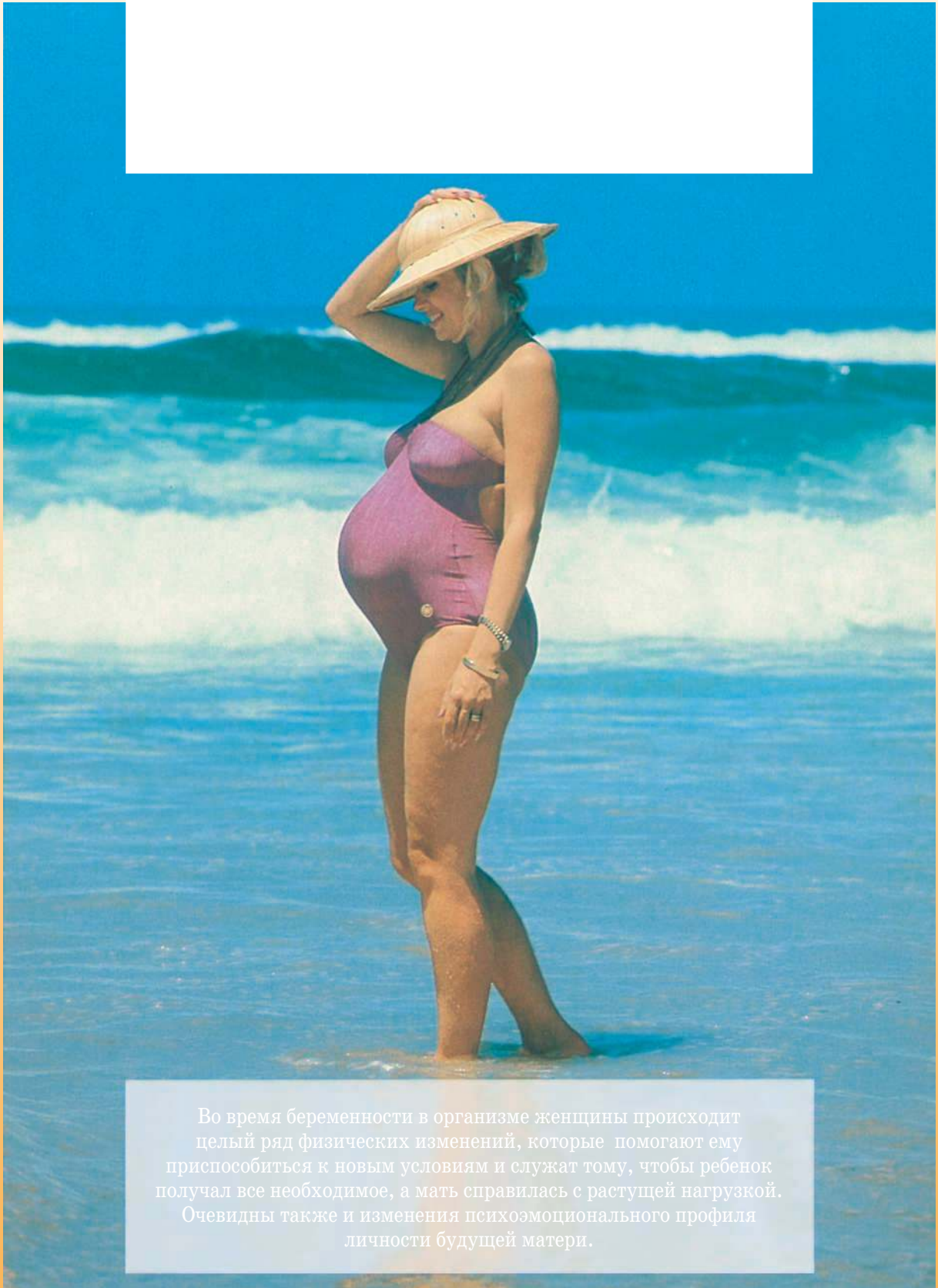












Во время беременности в организме женщины происходит целый ряд физических изменений, которые помогают ему приспособиться к новым условиям и служат тому, чтобы ребенок получал все необходимое, а мать справилась с растущей нагрузкой. Очевидны также и изменения психоэмоционального профиля личности будущей матери.



ВОЗМОЖНЫЕ НЕДОМОГАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



Мочеполовая система:

- Частое мочеиспускание
- Увеличение выделений



Кровеносная система:

- Анемия
- Варикозное расширение вен на ногах
- Геморрой
- Отеки ног
- Отеки слизистой оболочки носа

Желудочно-кишечный тракт:

- Изжога, вздутие живота, нарушения пищеварения
- Запоры
- Кровоточивость десен, кариес

Мочеполовая система:

- Частое мочеиспускание
- Частые инфекции мочеполовых органов
- Выделения

2-Й ТРИМЕСТР БЕРЕМЕННОСТИ

Мышцы и кости

- Боли в спине
- Боли в нижней части живота



Кровеносная система:

- Отеки на ногах
- Варикозное расширение вен
- Повышенное артериальное давление
- Затрудненное дыхание

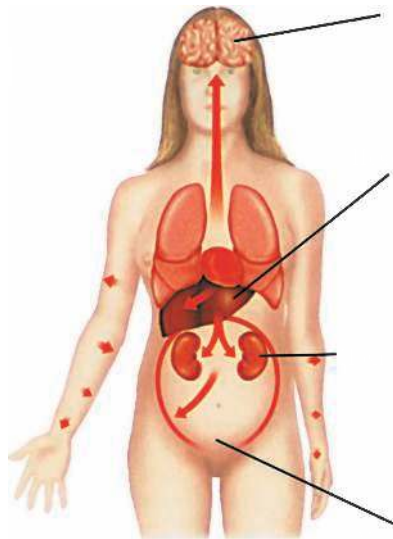
Желудочно-кишечный тракт:

- Изжога, вздутие живота, нарушения пищеварения
- Запоры
- Кровоточивость десен, кариес

Мочеполовая система:

- Частое мочеиспускание, раздражение мочевого пузыря
- Выделения, часто окрашенные в розоватый цвет
- Сокращение матки

Кожа:

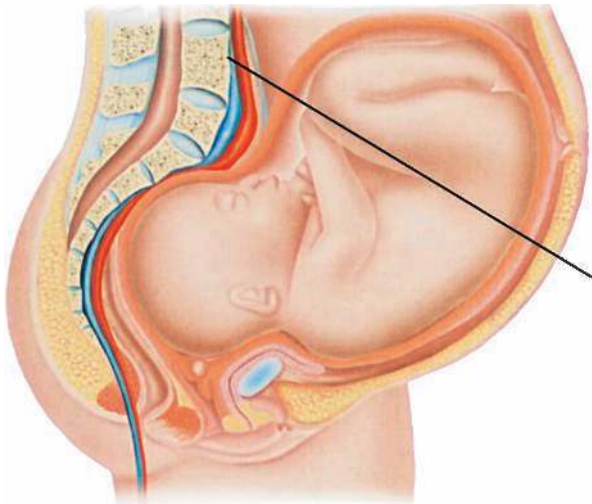


ЧТО ТАКОЕ...

Эклампсия

Большую часть беременности артериальное давление ниже обычного. Однако в некоторых случаях оно, наоборот, возрастает, и тогда возникают проблемы с притоком к плаценте и плоду крови, а стало быть, кислорода и питательных веществ. Внезапное повышение артериального давления во время беременности вызывает преэклампсию, а тяжелую форму гипертензии, сопровождающуюся головными болями, называют эклампсией.





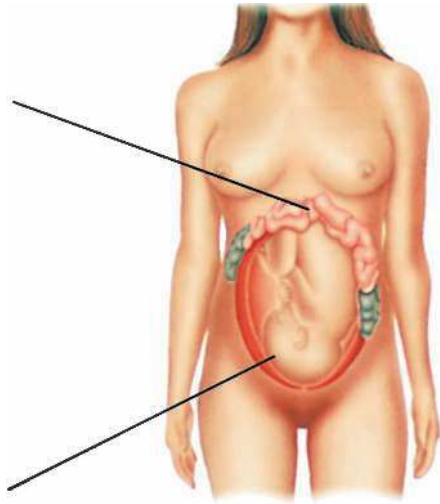
ПРОФИЛАКТИКА АНЕМИИ



Во время беременности объем циркулирующей в организме крови возрастает, а следовательно, растет и способность ее клеток удерживать кислород. Эта способность, в свою очередь, напрямую зависит от содержания в крови железа. Поэтому ежедневное меню беременной женщины обязательно должно включать большее количество железосодержащих продуктов. Кроме того, рекомендуется принимать ежедневно от 30 до 60 мг железа в капсулах или таблетках.







РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Пейте больше, особенно воды, и ешьте больше продуктов, содержащих балластные вещества. Вследствие высокой содержания клетчатки следующие пищевые продукты:

- фрукты (яблоки, бананы, арбузы и дыни)
- свежие овощи (брокколи, стручковая фасоль, огурцы), по возможности, не очищенные от кожуры
- продукты из неразмолотых зерновых
- хлеб из муки грубого помола
- сухофрукты



НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ



Из-за низкого содержания клетчатки и питательных веществ следует избегать некоторых продуктов или употреблять их в пищу только в ограниченных количествах. (Этот совет, кстати, относится не только к беременности, но и к периоду до и после нее):

- сладости, торты, пироги
- сахар, так как он содержит много “пустых” калорий
- насыщенные жирные кислоты (животные жиры, блюда, зажаренные на жире)
- алкогольные напитки

ЧТО ОЗНАЧАЕТ...

Изжога

Изжога – это чувство жжения в пищеводе, возникающее вследствие подъема уровня желудочного сока и раздражения им стенок пищевода. Это происходит, когда давление матки на внутренние органы возрастает, желудок сжимается, теряя при этом свою активность. Чтобы избежать попадания желудочного сока в пищевод, беременной женщине следует есть как можно чаще, но понемногу. Помните, что продукты с высоким содержанием насыщенных жиров провоцируют изжогу, поэтому их следует избегать.

