

Как облегчить неудобства на поздних сроках беременности?

Забодимся о себе



Нагрузка на организм женщины увеличивается по мере роста малыша. Усиливаются отеки, могут появиться одышка и изжога. В этой памятке вы найдете способы помочь себе справиться с возникающим дискомфортом.

Неудобства

Отеки

Боль в пояснице

Частые позывы к мочеиспусканию

Боль в тазовых костях

Одышка

Запоры

Изжога

Судороги



Материал разработала
Н. И. Замковая, акушер-гинеколог, «Лучший врач
по ведению индивидуального сопровождения бере-
менности» (2023 г.) по Московской области

Отеки

Причина: матка растет, сдавливает сосуды, отток крови нарушается. Чаще всего наблюдаются сильные отеки нижних конечностей и пальцев на руках.

Что поможет?

Питание и диета

Сокращаем потребление соли, жареной пищи и отказываемся от жирных блюд — все это задерживает жидкость

Питьевой режим

Выпиваем привычный объем воды, не уменьшаем ее количество. Объем потребляемой жидкости важно обсудить с врачом

Физическая активность

Выполняем упражнения ЛФК, ежедневно гуляем. Посещаем плавание и аквааэробику

Удобная обувь

Отказываемся от обуви на высоком каблуке, но и плоская подошва — не лучший вариант, поскольку создается большое давление на стопу. Выбираем комфортную обувь с амортизацией

Боль в пояснице

Причина: плод растет и прибавляет в весе, нагрузка увеличивается и центр тяжести смещается. Для равновесия женщина непроизвольно меняет осанку и выпячивает живот, что может привести к болевым ощущениям.

Что поможет?

Физическая активность

Выполняем адаптированные к сроку беременности упражнения для поддержания здоровья спины, ЛФК, гимнастику, плаваем и гуляем

Качественный сон

Спим на боку. Используем подушки между ног и/или под живот для поддержки. Твердый матрас также может оказать дополнительную поддержку мышцам спины

Техника безопасности

Бережем себя при поднятии предметов с пола: всегда присаживаемся на корточки, не наклоняемся под 90 °С, чтобы минимизировать нагрузку на спину. Избегаем длительного стояния на ногах и скручивания позвоночника, соблюдаем осторожность при проведении домашней уборки

Частые позывы к мочеиспусканию

Причина: малыш уже большой, и матка занимает больше места, оказывая давление на мочевой пузырь.

Что поможет?

Правильное мочеиспускание

Наклоняемся вперед, создавая давление на мочевой пузырь. Это полностью опорожнит его

Питание и диета

Воздерживаемся от острой пищи, а также продуктов и напитков, содержащих кофеин и цитрусовые. Они могут привести к более частому мочеиспусканию. Также важно соблюдать водный баланс

Укрепление мышц тазового дна

Выполняем упражнения Кегеля. Это поможет мышцам, поддерживающим органы малого таза, и предотвратит подтекание мочи при кашле, чихании или смехе как до, так и после родов

Отдых

Полезен дневной сон, особенно на поздних сроках. После нахождения в горизонтальном положении мочевой пузырь быстрее опорожняется

Боль в тазовых костях

Причина: во время беременности организм выделяет большое количество релаксина, чтобы все суставы и связки стали чуть более подвижны.

Что поможет?

Ношение бандажа

Бандаж уменьшает расхождение связок таза

Качественный сон

Отдыхаем лежа на боку, а не на спине: так снижается давление матки на сосуды и таз. Перед сном можно класть между коленей подушку, чтобы снять нагрузку с поясницы

Профилактика асимметрии таза

Держим осанку и распределяем нагрузку равномерно. Не рекомендованы позы с опорой на одну ногу

Физические упражнения

Выполняем упражнения ЛФК. Укрепляем приводящие мышцы бедра, поперечную мышцу живота и большую ягодичную мышцу. Это облегчает боль

Одышка

Причина: растущая матка начинает толкать диафрагму. Пространства для легких становится все меньше, что затрудняет их полное расширение.

Что поможет?

Правильное дыхание

Выполняем дыхательную гимнастику для уменьшения одышки. Регулярно проветриваем помещение

Место для сна

Придаем возвышенное положение верхней половине тела с помощью подушек. Так движения грудной клетки будут свободнее

Поддерживаем двигательную активность

Отсутствие физической подготовки усиливает одышку во время беременности. Очень полезны регулярные пешие прогулки на свежем воздухе, занятия йогой, пилатесом, аквааэробикой (обратитесь к врачу для исключения противопоказаний)

Соблюдаем сбалансированный рацион

Это поможет справиться с самыми частыми причинами одышки: анемией, изжогой, прибавками в весе

Запоры

Причина: матка постепенно растет и начинает сдавливать кишечные петли. В результате прохождение каловых масс нарушается.

Что поможет?

Питание и диета

Увеличиваем потребление продуктов с высоким содержанием клетчатки. Отказываемся от продуктов, содержащих много жиров и сахара: фастфуда, сдобы, шоколада

Правила приема пищи

- Придерживаемся частого дробного питания
- Избегаем длительных периодов голодания, которые длятся более 3—4 часов
- Не переедаем

Соблюдение режима дня

Для восстановления работы ЖКТ нельзя терпеть и откладывать акт дефекации. Важно сформировать привычку опорожнять кишечник в одно и то же время, лучше всего утром

Чтобы запустить активную работу кишечника, выпиваем натощак стакан теплой воды (сидя, не стоя)

Изжога

Причина: матка давит на желудок, мышечное кольцо между пищеводом и желудком не справляется с нагрузкой, и кислое содержимое попадает в пищевод.

Что поможет?

Изменение рациона

Увеличиваем потребление молочных продуктов, диетического мяса, избегаем жареного, копченого, пересоленного, жирного

Правила приема пищи

- Ограничиваем питание за 3 часа до сна
- Отказываемся от больших порций еды
- Поддерживаем вертикальное положение после приема пищи

Питьевой режим

Пьем большое количество теплой негазированной воды, травяного чая ежедневно. Исключаем газированные напитки и кофе

Подготовка ко сну

Приподнимаем изголовье кровати на 10—15 сантиметров для уменьшения заброса кислоты в пищевод ночью. Ложимся спать на левый бок, так как сон на правом боку или спине может усилить симптомы

Судороги

Причина: отток крови от ног ухудшается, а объем циркуляции крови в беременность, наоборот, увеличивается (на 30—50 %). Все это приводит к застою крови, отекам ног и расширению вен. Кроме этого, происходит изменение электролитного баланса организма: может меняться калиево-кальциевый обмен и возникать дефицит магния.

Что поможет?

Уменьшаем боль

Делаем упражнения по выпрямлению икроножной мышцы или круговые движения стопой. Также поможет охлаждающий гель для ног

Расслабляем мышцы

Делаем самомассаж болезненных мышц. Принимаем ванну с теплой водой или контрастный душ для снятия напряжения в мышцах

Готовимся ко сну

Делаем разминку мышц (минимум 5 минут) для предотвращения судорог икроножных мышц ночью. Подкладываем под пятки жесткий валик, чтобы ноги немного возвышались над телом

Обсудить с врачом

В этой памятке даны общие рекомендации. Организм беременной женщины индивидуален: у каждой свои ощущения, особенности и ресурсы.

Изменения — это неотъемлемая часть беременности. Неудобства, снижение иммунитета и внешняя трансформация — норма для этого периода.

Правильный режим и бережное, внимательное отношение к себе всегда помогают улучшить состояние, а дополнительные активности и рекомендации важно обсудить с врачом.

Полезное лакомство
с собой в роддом

ПОДРОБНЕЕ →



Фруктовое пюре МАМАКО® станет полезным перекусом, который всегда под рукой. Удобный дойпак легко взять с собой. 100 % натуральный состав без сахара, без ГМО и загустителей.



МАМАКО® — бережное детское
питание на козьем молоке
с рождения до 3 лет

Детские смеси



Комфорт пищеварения



Развитие мозга и зрения



Поддержка иммунитета



На основе цельного
козьего молока



Адаптированные детские молочные смеси
сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ



Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13

вкусных
и полезных каш

2

нежно-сливочных
овощных супа

6

фруктовых пюре
с козым творожком



* Сертификат № ИН-400/1.6/О/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует
исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка
и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста
2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсульти-
роваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес.
Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru