

Как облегчить самочувствие на ранних сроках беременности?

Забодимся о себе



Ранние сроки беременности — это период, когда организм постепенно настраивается на новое состояние. Именно поэтому будущей маме особенно важно относиться к себе бережно.

Памятка поможет понять, как поддерживать организм в первые месяцы беременности.

Содержание

Усталость и сонливость

.....

Тошнота и рвота

.....

Частые позывы к мочеиспусканию

.....

Тянущие ощущения внизу живота

.....

Вздутие, запоры и изжога

.....

Боль в спине и пояснице

.....

Чувствительность груди

.....

Перепады настроения

.....

Головные боли и головокружение

.....

Изменения кожи и зуд

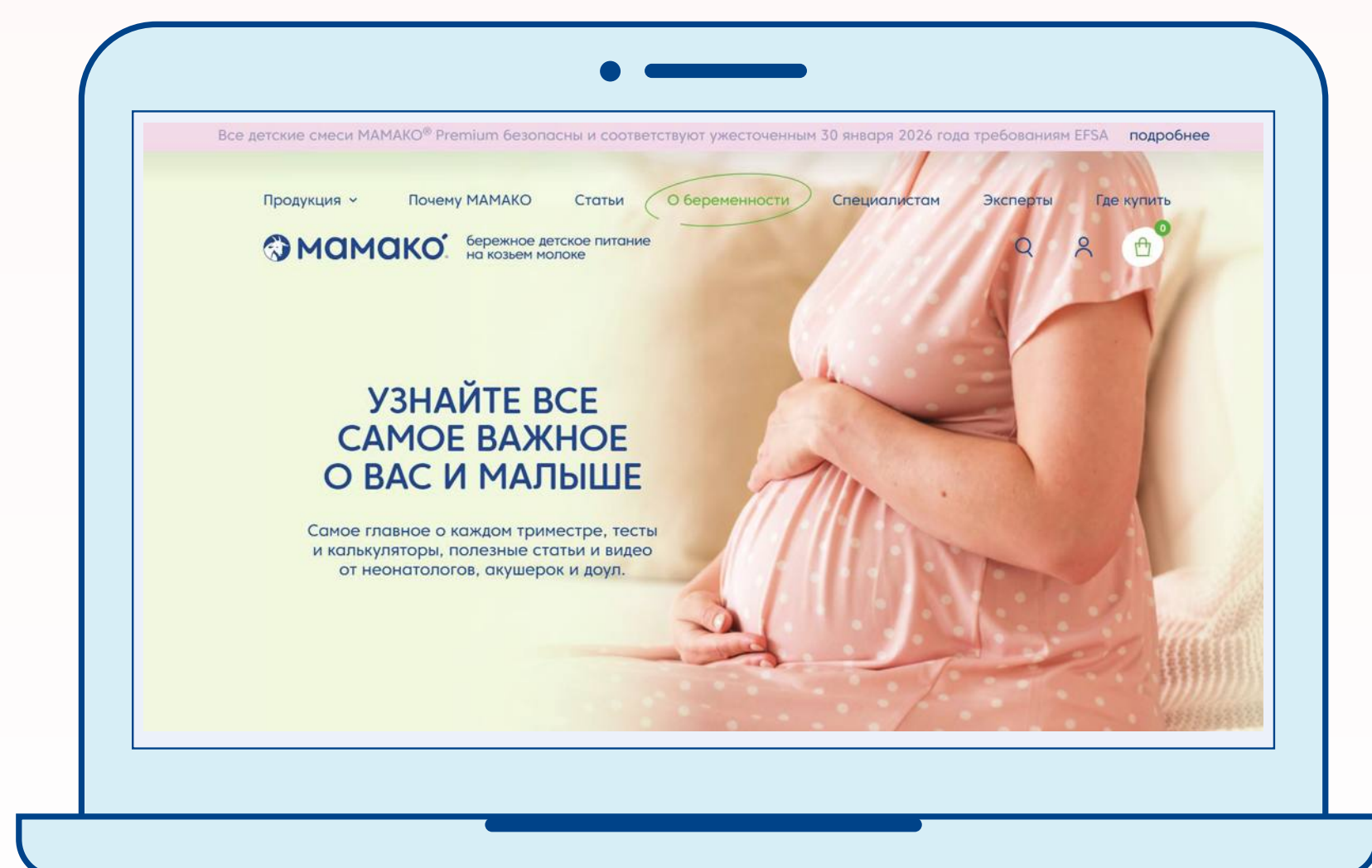
Обсудить с врачом

В этой памятке даны общие рекомендации. Организм беременной женщины индивидуален. Некоторые изменения могут быть естественной частью беременности, но при выраженном ухудшении самочувствия или тревожных симптомах стоит обратиться к врачу.

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



Материал разработала
Ж. А. Сойкина, гинеколог, репродуктолог, врач
высшей категории



www.mamako.ru

264 000+
читателей в месяц

400+
статей

60+
экспертов

Усталость и сонливость

Причина: в первом триместре организм тратит много ресурсов на адаптацию к беременности. Далее усталость может сохраняться из-за нагрузки на организм, изменений сна, питания или уровня железа.

Что поможет?

Бережный режим

Планируем день мягче: оставляем время на отдых, делаем паузы и не перегружаем себя делами.

Короткий дневной отдых

По возможности выделяем 20—30 минут отдыха, которые помогут восстановиться в течение дня.

Легкая активность

Если врач не ограничивал движение, подойдут прогулки, мягкая гимнастика или плавание.

Регулярное питание

Стараемся не пропускать приемы пищи и включать в рацион источники белка, сложных углеводов, овощи, фрукты и полезные жиры.

Тошнота и рвота

Причина: организм реагирует на гормональные изменения. Меняется уровень ХГЧ¹ и эстрогенов, иммунная система перестраивается.

Что поможет?

Комфортное питание

Выбираем еду, которая легче переносится: каши, тосты, бананы, рис, картофель, суп, нежирные белковые продукты.

При тошноте может появляться отвращение к отдельным продуктам или запахам. Если не получается включать в рацион привычный источник белка, можно временно заменить его на яйца, творог, йогурт без сахара, рыбу, птицу или бобовые.

Питьевой режим

Пьем небольшими глотками в течение дня. Если обычная вода не подходит, можно попробовать прохладную воду или напитки, которые разрешил врач.

Дробное питание

Едим небольшими порциями каждые 2—3 часа. Стараемся не допускать сильного голода: он может усиливать тошноту.

Рекомендации гинеколога

У многих будущих мам тошнота сильнее ощущается именно утром. Ниже — простые советы, которые помогут облегчить состояние:

- ✓ Чтобы мягко начать день, с вечера можно поставить у кровати стакан воды. Утром, не вставая с постели, сделать несколько маленьких глотков и немного полежать.
- ✓ Легкий завтрак тоже можно съесть в постели: например, тост, крекер, банан или другой продукт, который хорошо переносится.
- ✓ При тошноте легче есть на свежем воздухе — например, во время спокойной прогулки. Можно взять с собой небольшой перекус и воду.



Ж. А. Сойкина

гинеколог, репродуктолог,
врач высшей категории

Частые позывы к мочеиспусканию

Причина: на ранних сроках почки работают активнее, меняется кровообращение и гормональный фон. С увеличением срока беременности матка растет и может оказывать давление на мочевой пузырь.

Что поможет?

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.

Правильное мочеиспускание

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

Укрепление мышц тазового дна

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

Тянущие ощущения внизу живота

Причина: матка постепенно растет, связки адаптируются к изменениям. Могут появляться легкие тянущие ощущения внизу живота, по бокам или в паху, особенно при резком движении.

Что поможет?

Плавные движения

Встаем, садимся и меняем положение тела без рывков.

Мягкая активность

Если врач не ограничивал движение, подойдут спокойные прогулки и гимнастика для беременных.

Удобные позы

При тянущих ощущениях можно сделать небольшую паузу: посидеть, лечь на бок или выбрать положение, в котором дискомфорт ощущается мягче.



Когда обратиться к врачу

Если боль сильная, резкая, не проходит в покое или сопровождается кровянистыми выделениями, важно обратиться к врачу.

Вздутие, запоры и изжога

Причина: гормоны могут замедлять работу кишечника и расслаблять мышцы пищеварительного тракта.

Что поможет?

Правила приема пищи

Профилактика изжоги:

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

Профилактика запора:

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

Питание и диета

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

Питьевой режим

Пьем теплую негазированную воду, травяной чай ежедневно². Исключаем газированные напитки и кофе.

Питаемся правильно

Во время беременности важно следить за режимом питания и балансом рациона.

Памятка будущей маме Питание во время беременности

СКАЧАТЬ ПАМЯТКУ



Ежедневное меню помогает поддерживать комфортное самочувствие будущей мамы. Разбираем, какие продукты стоит включать в рацион и на что обратить внимание при проблемах с ЖКТ и запорах.



Т. Н. Дзядук

врач-терапевт, психотерапевт,
аллерголог-иммунолог

Диета при дефиците железа, запорах и геморрое у беременных

Читать статью

Нежный крем-суп для вкусного перекуса

ПОДРОБНЕЕ →



мамако

Боль в спине и пояснице

Причина: меняется гормональный фон, связки становятся более подвижными, нагрузка на спину постепенно увеличивается. Дискомфорт в пояснице может появляться после долгого сидения, стояния или физической нагрузки.

Что поможет?

Удобная обувь

Выбираем обувь с хорошей поддержкой стопы. Высокий каблук и полностью плоская подошва могут усиливать нагрузку на спину.

Отдыхаем правильно

Отдыхаем в удобной позе, при необходимости используем подушку под поясницу, между коленями или под живот.

Бережная активность

Если врач не ограничивал движение, подойдут прогулки, плавание или йога для беременных.

Плавные движения

Стараемся не поднимать тяжелое и не делаем резких наклонов.

Чувствительность груди

Причина: резкий скачок уровня гормонов — прогестерона и эстрогена. Они стимулируют рост железистой ткани и усиливают приток крови к молочным железам.

Что поможет?

Комфортное белье

Выбираем мягкий поддерживающий бюстгальтер без жестких косточек и сильного давления.

Бережный уход

Избегаем грубого растирания, слишком горячего душа и агрессивных средств для кожи.

Внимание к изменениям

Если появились выраженная боль, покраснение, уплотнение, кровь или необычные выделения из соска, важно обратиться к врачу.

Комфорт во время сна

Во время сна выбираем положение, в котором грудь не сдавливается. Иногда помогает дополнительная подушка для более удобной позы.

Перепады настроения

Причина: гормональные изменения, усталость, тревога и новые ощущения в теле. В первые месяцы беременности будущая мама может стать более чувствительной и быстрее уставать.

Что поможет?

Комфортный режим

Стараемся не перегружать день и оставлять время на отдых.

Сон и восстановление

Недосып может усиливать эмоциональные реакции, поэтому сон и паузы в течение дня — часть заботы о себе.

Поддержка близких

Можно заранее объяснить партнеру или семье, что сейчас особенно важны спокойствие, помощь и мягкое общение.

Меньше тревожного контента

Ограничиваем чтение форумов, новостей и историй, которые усиливают тревогу.

Головные боли и головокружение

Причина: гормональные изменения, усталость, голод, недостаток жидкости, изменение давления или уровня железа.

Что поможет?

Регулярное питание

Не пропускаем приемы пищи и держим под рукой легкий перекус.

Питьевой режим

Пьем воду небольшими порциями в течение дня, особенно если есть тошнота или слабость.

Свежий воздух и отдых

Проветриваем комнату, избегаем духоты, делаем паузы в течение дня и стараемся высыпаться.



Когда обратиться к врачу

Если головная боль сильная, повторяется часто, сопровождается нарушением зрения, отеками, высоким давлением, обмороком, болью в животе или резким ухудшением самочувствия, нужна консультация врача.

Изменение кожи и зуд

Причина: гормональная перестройка организма. Уровень эстрогенов, прогестерона и меланоцитстимулирующего гормона повышается.

Что поможет?

Бережный уход

Используем подходящие для типа кожи средства комплексного ухода.

Комфортная одежда

Выбираем свободные натуральные ткани, которые не натирают и не усиливают зуд.

Защита от солнца

При склонности к пигментации используем солнцезащитные средства и стараемся избегать активного солнца.



Когда обратиться к врачу

Если зуд сильный, распространяется по телу, усиливается ночью или сопровождается ухудшением самочувствия, важно обратиться к врачу.



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