Пригнічений настрій у майбутньої мами виникає в будь-яку годину дня. Токсикоз часто супроводжується посиленням нюху й чутливості до запахів, прискореним пульсом і диханням, блідістю.

У літературі з народної медицини для лікування раннього токсикозу вагітних рекомендується приймати мед по 1 столовій ложці натще. У меді міститься велика група вітамінів, мікроелементів, глюкози, фруктози, легко засвоюваних організмом. Приступи блювоти запивають м'ятною водою, для чого потрібно залити окропом м'яту й дати настоятися хвилин п'ять, після чого додати шматочок лимона й ложечку меду.

Вагітних часто хвилює, чи не зашкодить дитині нудота. Не зашкодить, якщо мама може хоч щось з'їсти й багато п'є. Пийте чаї з анісу, ромашки, фенхеля, кмину, шипшини. Можна спробувати чай з імбиром. Можна жувати зовсім трохи імбирний корінь або натерти імбир на тертці й додавати в овочеві страви. Із сухофруктів добре підходить курага, вона нормалізує рівень калію в організмі.

Полегшити нудоту й блювоту допоможуть гомеопатичні засоби. Пам'ятайте, пекуче сонце й теплі приміщення підсилюють нудоту. Іноді токсикоз виникає через надмірну втому. Лягайте спати раніше: о 10–11 годині вечора.

Якщо жоден із перерахованих методів боротьби з токсикозом не допомагає, якщо дружина сильно втрачає вагу, обов'язково зверніться до лікаря.

Якщо й на вашу долю випали труднощі токсикозу, будьте сильними. Вам є

Від ранкових нездужань складно позбутися раз і назавжди, але існує кілька рецептів, які допоможуть вашій дружині перенести цей період легше:

- *не їсти, коли не хочеться; виключити зі свого раціону шоколад, соління, смажене;*
- *приймати настої валеріани й календули; ці рослини зупиняють спазми, заспокоюють нерви;*
- *випивати натще склянку води;*
- *на сніданок їсти яйця й молочні продукти;*
- *регулярно провітрювати кухню, щоб позбутися від запахів, що викликають нудоту.*

www.e-ranok.com.ua

заради чого боротися: заради дитини, що ні на мить не припиняє рости й розвиватися, заради неповторного щастя бути батьками. Завзятість і віра, що все буде добре, допоможуть вам упоратися з усіма труднощами.

До того ж, якщо в майбутньої мами є деякі ознаки легкого токсикозу, виходить, вагітність проходить нормально. Гірше, якщо жінка зовсім не почуває себе вагітною, це може свідчити про завмирання плода.

На пізніх строках прислухайтеся до рухів плода, адже він дає про себе знати — ворушиться то активніше, то слабкіше. Його стан залежить не тільки від стану здоров'я, але й від настрою матері. Він спить із нею одночасно. Контролювати самопочуття можна за кількістю ворушінь. Робіть це два рази на тиждень разом із дружиною, починаючи з 24–25-го тижня вагітності, лежачи в ліжку, поклавши руку на живіт протягом 30 хвилин увечері. Число ворушінь записуйте. Якщо воно різко змінилося, терміново відправляйте дружину до лікаря.

У сні відбуваються процеси накопичення енергетичних запасів, відновлюються виснажені за день ресурси. Під час сну змінюється температура, пульс, тиск, характер нервової діяльності, а сам сон має кілька фаз, які чергуються циклічно з періодичністю 90–120 хвилин.

Печія у вагітних

Печія — відчуття тепла або печіння в епістеміальній області, збумовлене закиданням шлункового вмісту в нижній відділ стравоходу й роздратуванням його слизової оболонки. Печія не є самостійним захворюванням, скоріше, симптомом.

Стравохід відокремлюється від шлунка нижнім стравохідним сфінктером — круговим м'язом, що відіграє роль воротаря. Під час вагітності в крові росте рівень гормону прогестерону, що розслаблює гладкомус-

кульні органи, у тому числі нижній стравохідний сфінктер (тобто ліквідується перешкода влученню шлункового вмісту в стравохід).

При печії краще дотримувати дієту. З раціону виключити вироби, що дратують слизову оболонку шлунка й стимулюють вироблення соляної кислоти: випічку, свіжий хліб, жирні сорти м'яса й риби, овочі, що містять грубу рослинну клітковину, зварені яйця, кислі сорти ягід і фруктів, морозиво, чорну каву, газовані напої, гострі маринованi страви й спеції. Харчування має бути дрібне: 5–7 разів на день маленькими порціями, останній прийом їжі — за 3 години до сну. Не дозволяйте дружині носити тісний одяг.

Безпечні для вагітних антацидні (нейтралізуючі кислоту) і в'яжучі засоби, які можна приймати одноразово з появою печії. Варто уникати прийому спазмолітиків (ліків, що знімають спазми гладкої мускулатури внутрішніх органів): вони розслаблюють нижній стравохідний сфінктер, сприяючи посиленню його недостатності. На закінчення хочеться сказати, що перераховані заходи дозволяють упоратися з печією, що жодним чином не шкодить вагітності.

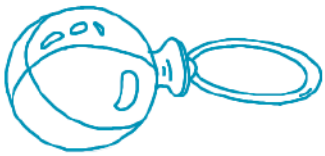
Як в'язкі засоби можна використати відвари рослин: звіробоя, вільхи, ромашки, а також крохмаль (у вигляді киселю, наприклад). Медикаментозне лікування можливе тільки за призначенням лікаря!

Проблеми сну під час вагітності

Із розвитком вагітності в організмі відбуваються гормональні зміни, зростає рівень прогестерону. Цей гормон виробляється в жовтому тілі яєчника. Він готує матку до імплантації ембріона, стимулює розвиток молочних залоз і придушує імунітет.

www.e-ranok.com.ua

Після двох-трьох днів безсоння у піддослідних температура тіла знижується на половину градуса на добу, втрачається зосередженість, змінюються зорові й мовні здатності, на четверту добу з'являються галюцинації й тремтіння рук.



Через постійну нестачу сну знижується імунітет, тому що антитіла, які борються з інфекцією, виробляються здебільшого під час сну. Нейропсихолог Стенлі Корен уважає, що хронічне недосипання може призвести до передчасної смерті.

Прогестерон сприяє затримці солей і рідини в організмі й пригнічує психіку, що проявляється млявістю, пригніченістю й сонливістю. Відповідно до збільшення строку вагітності й зростання плода окрім прогестерону підвищується рівень естрогенів, що стимулюють психіку, і сонливість згодом проходить. Але якщо ваша кохана засинає на роботі, доведеться вживати заходів. Міцну каву як варіант доведеться відкинути, а от на зелений чай і контрастний душ звернути увагу: вони повернуть життєвий тонус.

При записі біострумів мозку сплячої людини були виявлені фази, що чергуються, повільного, або ортодоксального, і швидкого, або парадоксального, сну. Такі цикли повторюються за ніч 4–6 разів. У свою чергу фаза повільного сну складається із чотирьох стадій. Перша стадія відповідає дрімоті. М'язи розслаблюються, але свідомість ще працює. Біоритми мозку нерегулярні й швидкі. Друга стадія являє собою початок власне сну. Третя й четверта є глибоким, або дельта-сном. Під час нього ритми мозку поступово сповільнюються, припиняється реакція очей на зовнішні подразники, організм поринає в стан глибокого спокою. Органи чуттів не реагують на навколишнє. Потім всі зміни відбуваються у зворотному порядку, але не до повного пробудження, а до фази швидкого сну. Зіниці очей починають швидко рухатися, підвищується температура тіла й кров'яний тиск, подих стає частішим і менш регулярним, шлунковий сік й адреналін виділяються швидше. Якщо в цей момент записати енцефалограму, то електричні імпульси мозку будуть аналогічні біоритмам, що відбивають

денне життя. Але цей особливий стан організму ніби звернений усередину. Саме тому фазу швидкого сну звуть парадоксальним сном. У цій стадії людина бачить сни. Триває вона близько 10 хвилин, знову переміняючись глибоким сном.

Лікарі розрізняють три основні типи безсоння. Перший — так зване стартове безсоння, коли людина довго не може заснути, згадуючи події дня, переживаючи думки про те, що їй варто було б зробити або сказати, або турбуючись про майбутнє. Другий тип — нездатність зберегти стан сну. Така людина прокидається багаторазово протягом ночі й на різні проміжки часу. Цей стан призводить до розділення сну й не дозволяє одержати глибокий відпочинок. І третій тип, при якому людина прокидається рановранці й не здатна знову заснути,— безсоння заключної фази.

У вагітних найчастіше зустрічаються проблеми із засинанням, або стартове безсоння. Жінці ніяк не вдається зручно влаштувати великий живіт, її турбують болі в спині й попереку, судоми в м'язах і часті нічні сечовипускання (велика матка тисне на сечовий міхур), печія, задишка й сверблячка в області живота через розтягання шкіри. Багато із цих проблем усуваються дієтою, додатковою подушкою під верхню частину тулуба, змазуванням шкіри живота косметичним маслом або кремом.

Вас коли-небудь мучило наполегливо безсоння? Чи не лізли вам у голову думки про дослідження, які проводяться з метою уточнення добової потреби організму людини в сні?.. Люди, яким не дають спати, їдять

Коли ми спимо, в організмі починають вироблятися різні гормони. Деякі з них запасаються для часу неспання, інші витрачаються під час сну. Зростає постачання біологічно активних речовин сімейства амінів, вони накопичуються в різних клітинах і клітинних групах мозкової тканини. Саме тому під час хвороби треба досхочу виспатися, щоб організм міг зосередитися на відновлювальних процесах.

www.e-ranok.com.ua