

неправильной переработкой **импульсов**, исходящих от плода, к нервной системе мамы. Психологи склонны полагать, что появление токсикоза связано с неуверенностью, со **страхами**, испытываемыми во время беременности.

С навязчивыми симптомами можно бороться **конкретными** действиями. Например, с вечера поставьте возле кровати орешки, сухарики, крекеры или просто воду с лимоном. Посоветуйте супруге утром, **не вставая** с постели, что-то съесть или выпить и подниматься очень **медленно**, когда тошнота отступит. Лучше в течение дня есть часто, **небольшими порциями**, потому что желудок не должен быть пустым. Предпочтение лучше отдать легкой и **полезной** пище, ведь именно сейчас все органы маленького активно формируются: ему нужно много витаминов и микроэлементов. Питайтесь правильно вместе с женой, таким образом, вы поддерживаете ее наилучшим из всех возможных способов. Нужно много пить, особенно при регулярных приступах рвоты. Оптимально подходят ягодные и фруктовые **соки**, минеральная негазированная вода или некрепкий зеленый чай.

Помимо **раннего**, существует еще и **поздний** токсикоз, который возникает в третьем триместре беременности. Причины его возникновения непонятны, а вот **симптомы** — другие: например, резкая прибавка в весе, отеки, повышение давления. При позднем токсикозе медлить с походом к врачу не стоит. Поздний токсикоз — проблема серьезная, часто необходима **госпитализация**.



В любом случае, с момента зачатия малыша ваша жизнь радикально меняется, а в какие цвета вы вместе раскрасите все вокруг, только от вас и зависит!



Прогулки на свежем воздухе тоже исключительно полезны. Гоните прочь негативные мысли. Пора принять ситуацию такой, какая она есть, рассматривать жизнь через призму новых замечательных обстоятельств: зародился самый близкий вам человек!



Проявления токсикоза обусловлены состоянием нервной системы: чем беспокойнее мама, тем неприятнее ощущения. Основные рекомендации:

- 1) *больше позитивных впечатлений;*
- 2) *делитесь переживаниями вслух друг с другом;*
- 3) *будьте внимательны к желаниям жены;*
- 4) *осваивайте техники релаксации, расслабляйтесь, начинайте общаться с малышом.*

Утверждать, что токсикоз есть у всех, так же неоправданно, как и то, что беременных тянет на соленькое. Многие матери, с нетерпением ожидающие беременности, способны самостоятельно создавать себе токсикоз, чтобы соответствовать **стереотипу**. Они пристально прислушиваются к себе, буквально надумывая недомогание.

К токсикозам беременных относят целый ряд заболеваний, которые **осложняют** течение беременности и прекращаются после ее окончания. Отдаленные последствия токсикоза наблюдаются только после особенно тяжелых родов. Можно считать, что **токсикоз** — нарушение процесса адаптации организма к беременности, в некотором роде, проявление **извращенной реакции** организма женщины на вынашивание ребенка.

К токсикозу приводят воспалительные заболевания половых органов, неправильное развитие матки, эндокринные нарушения. Изменения в нервной системе вызывают нарушение процесса физиологической перестройки желез внутренней секреции, функций сердечно-сосудистой, кроветворной и других систем. В **результате** нарушения обмена из тканей в кровь поступают не только **конечные** (безвредные) продукты, но и **промежуточные**, которые и вызывают аутоинтоксикацию (токсикоз) организма. Возникновению токсикозов способствуют перенесенные ранее и сопутствующие беременности заболевания, **переутомление**, нарушения гигиены, ослабление иммунитета.

Как вы уже поняли, токсикоз разделяют на ранний (1–3-й месяцы) и поздний (последние 2–3 месяца). К раннему относят





Не забывайте о пользе дневного сна для жены. Для беременных оптимальными физическими нагрузками являются плавание и пешие прогулки.



Вес беременной нужно контролировать: его резкие колебания — сигнал, который нельзя игнорировать. При позднем токсикозе нужно соблюдать постельный режим и специальную диету с ограничением соли. При необходимости назначают капельницы и вводят белковые препараты.

достаточное количество углеводов и белков: фрукты, овощи, нежирные молочные продукты, постное мясо.

За всю беременность женщина набирает 11–16 кг веса, можно чуть больше, если она худенькая, и чуть меньше, если полновата. Злоупотребление **кофеином** вызывает потерю жидкости тогда, когда в ней есть наибольшая потребность. Некоторые исследования выявили взаимосвязь между **злоупотреблением кофеином** и маленьким весом новорожденных. От алкоголя беременной женщине следует отказаться **категорически**. Следует не придавать излишнего значения неприятностям на работе или дома, для этого используйте аутотренинг. Токсикозы похожи на **похмелье**, только длятся дольше. Женщины жалуются на слабость, потерю аппетита, изменение вкусовых ощущений, раздражительность. Вашу партнершу постоянно мутит. При поздних токсикозах отекают ноги, руки, лицо. Если не проводить своевременное лечение, может опухнуть все тело. На фоне чего появляются головная боль или головокружения, нарушается зрение (мелькают мушки перед глазами), шумит в ушах. Возможны даже судороги с потерей сознания. **Поздний** токсикоз — признак неблагополучия. Вовремя начатое лечение позволяет полностью устранить неприятности.

Нестандартная точка зрения

«Маленькие детки — маленькие бедки!». Именно об этом, а не о **счастливом**



102

событии ожидания чуда думается будущей маме, когда по утрам от кровати оторваться сложно из-за головокружения, а вокруг — раздражающие запахи.

Во всех традициях мира есть **правило**: дух ребенка сам выбирает себе родителей еще **до зачатия**. Поэтому в Азии принято днем рождения считать не день физического появления на свет, а момент фактической близости, которая принесла зерно **новой жизни**. А первый триместр беременности (до 12 недель) считается **испытанием**: молодая мама доказывает Вселенной, что может иметь этого ребенка.

К токсикозу в нашей стране относятся сугубо с **медицинской** точки зрения, как к патологическому процессу, способствующему возникновению ненормальных **импульсов**, исходящих от плода. Сразу возникает ощущение, что в животе любимой не долгожданный малыш, а болезнь какая-то. Именно так считают наши гинекологи и терапевты: ваша супруга больна беременностью, смиритесь с этим! Помимо раннего и позднего, есть еще токсикоз **промежуточный** или затянувшийся (длится до 8-го месяца). Токсикоз принято ранжировать на наследственный и гормональный.

Утренняя тошнота возникает в организме будущей мамы еще и из-за активности гормона **ХГЧ** (хронический гонадотропин человека), который вырабатывается **плацентой**. В результате дисбаланс аминокислот и повышение кислотности заставляют женщину здраваться с белым другом каждые



Все мы, мужчины и женщины, — улучшенная копия наших родителей. Именно от матери ваша партнерша берет не только линию поведения, но и... токсикоз. Позвоните теще, узнайте, что помогало именно ей, — это отличный способ проявить заботу о жене. Способы борьбы с симптомами, передающиеся по наследству: фрукты, сыр, виноград, мятные таблетки или отвары.

