ЗАПОРЫ

Гормональные изменения во время беременности могут вызвать запоры.

Придерживайтесь следующих рекомендаций

- Употребляйте в пищу продукты, богатые клетчаткой. Вы можете приобрести такие продукты по чекам WIC.

Продукты, богатые клетчаткой	Примеры
Цельно зерновые продукты	Цельно зерновой хлеб, макароны или крекеры, лепешки из кукурузной муки, овсяная каша, нешлифованный рис, цельно зерновые хлопья на завтрак
Богатые клетчаткой овощи	Зеленый горошек, фасоль Лима, кукуруза, капуста брокколи, цветная капуста, тыква
Богатые клетчаткой фрукты	Груши, яблоки, ягоды, манго, изюм и чернослив
Орехи и бобовые	Сушеные бобы (например, фасоль, фасоль пинто, гиацинтовые и турецкие бобы), чечевица и орехи

- Принимайте пищу в определенное время. Включайте продукты богатые клетчаткой при каждом приёме пищи.
- Пейте больше воды и другой жидкости.
- Ведите активный образ жизни. Пешие прогулки особенно полезны, но выполняйте те упражнения, которые доставляют вам удовольствие.
- Проводите в туалете столько времени, сколько вам необходимо. Расслабьтесь и не торопитесь.

Обратитесь к врачу, если

- запор не проходит или появились болезненные ощущения.

Рецепт легкого перекуса

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Смешайте 2 чашки небольших цельно зерновых хлопьев WIC, например, Mini Wheats или Oatmeal Squares с ¼ чашки изюма и ¼ чашки арахиса.
- Поделите полученную смесь на 4 части и поместите в пакеты или контейнеры многоразового использования.
- У вас получилась полезная закуска, богатая клетчаткой. Наслаждайтесь.

CDPH

Департамент здравоохранения штата Калифорния,
Калифорнийская программа WIC
Это учреждение работает по принципу равных возможностей
1-800-852-5770 | #910251 rev 1/15

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

во время беременности

ТОШНОТА И РВОТА

Тошнота и рвота являются признаками раннего токсикоза: недомогания, распространенного у беременных женщин. Неприятные симптомы могут появиться в любое время дня. Они ослабевают примерно к 3 или 4 месяцу беременности.

Придерживайтесь следующих рекомендаций

- Съешьте 2-3 крекера или немного сухих хлопьев перед тем, как встать с постели.
- Принимайте пищу часто, но небольшими порциями. Не делайте больших перерывов между приемами пищи.
- Избегайте резких запахов, таких как запах жаренного мяса, кофе, сигарет, алкоголя.
- Найдите аромат, который вам нравится, например, ароматизированная свеча или лимон, и вдыхайте его, когда чувствуете, что вас тошнит.
- Избегайте жареной пищи, такой как картофель фри или жирное, жареное мясо.
- Пейте воду небольшими порциями в течение всего дня.
- Совершайте длительные прогулки. на свежем воздухе. Проветривайте квартиру.
- Принимайте витамины для беременных с едой в то время дня, когда вы не испытываете тошноту.

Обратитесь к врачу, если

- Рвота не прекращается в течение суток.
- Вы не мочились в течение 6 часов.

СУДОРОГИ В МЫШЦАХ НОГ

Судороги в ногах очень распространены во время беременности, особенно на последних месяцах. В основном, они возникают ночью.

Придерживайтесь следующих рекомендаций

- Если вы чувствуете судорогу в ноге, выпрямите ногу, потяните пятку вверх, а носок - на себя. По возможности, попросите кого-нибудь аккуратно помассировать мышцы ноги. Если болевые ощущения не проходят, положите на мышцу теплую влажную ткань.
- Аккуратно выполните растягивающие упражнения перед тем, как лечь в постель. Потяните пятки вверх, а носки - на себя.
- Перед сном примите теплую ванну, которая поможет расслабить мышцы.
- Прогуляйтесь. Старайтесь долго не стоять и не сидеть на одном месте. Не сидите нога на ногу.
- Пейте много воды в течение дня.

Обратитесь к врачу, если

- Судороги очень болезненные и часто возникают.
- Вы заметили покраснение, болезненность при прикосновении или отечность ног.

ИЗЖОГА

По мере того как ребенок растет внутри вас, давление на ваш желудок увеличивается. Это может привести к подъему желудочного сока к пищеводу и вызвать чувство жжения вгруди. Это изжога.

Придерживайтесь следующих рекомендаций

- Принимайте пищу часто, но небольшими порциями. Не делайте больших перерывов между приемами пищи.
- Избегайте приема жирной или острой пищи, а также газированных напитков или напитков, содержащих кофеин.
- Не пейте много жидкости во время еды.
- Не ложитесь сразу после еды, подождите 30 минут.
- Подоприте изголовье кровати таким образом, чтобы во время сна ваша голова была на 5-7 см выше ног.

Обратитесь к врачу, если

- После использования данных советов изжога возникает так же часто.