

ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ

РАННИЙ ТОКСИКОЗ ЗАЩИЩАЕТ РЕБЕНКА

Есть женщины, которые понятия не имеют, что такое токсикоз. Другие страдают от него днем и ночью, все девять месяцев беременности. Тошнота, рвота, изжога, непереносимость запахов и продуктов портят самочувствие и настроение многим беременным. Однако если эти явления не чрезмерны и не превращаются в тяжкую болезнь — смиритесь: умеренный токсикоз защищает вашего ребенка.

ОРГАНИЗМ ОТТОРГАЕТ ВРЕДНУЮ ПИЩУ

Тошнота и рвота в первые месяцы беременности означают, что организм женщины отторгает пищу, содержащую вредные химические вещества, чтобы не повредить зародышу. Многие будущие мамы в этот период ощущают особенное отвращение к алкоголю, напиткам, содержащим кофеин, к овощам со специфическим запахом и вкусом. Организм чувствует их вредность. Медикам известно: у женщин, страдающих токсикозом в этот период, вероятность выкидыша меньше.

Некоторые специалисты утверждают, что вынужденное (по причине токсикоза) утреннее голодание беременных в течение первых трех месяцев способствует увеличению плаценты. Чем она больше, тем успешнее будет развиваться зародыш в последующий период: плацента связывает плод с материнским организмом, через нее он получает кислород и питательные вещества, отдает углекислый газ и конечные продукты обмена. Таким образом, женщины должны рассматривать токсикоз не как болезнь, а как природный механизм защиты будущего малыша.

ЧУЖОЙ ОПЫТ

Осознать это — еще не значит полюбить токсикоз. Он все равно остается неприятным моментом жизни беременной, который хочется смягчить. Если у вас нет собственного опыта в этом, предлагаем позаимствовать его у других женщин, кото-

рые делятся следующими советами.

Питайтесь дробно, небольшими порциями. Пища не должна быть очень горячей. Не ешьте, если не хочется: еда должна доставлять удовольствие. Воздержание от пищи, даже трехдневное голодание, плоду не повредит.

Если у вас не только тошнота, но и рвота, больше пейте: рвота сильно обезвоживает организм. Используйте напитки, которые не только приятны на вкус, но и хорошо выводят токсичные вещества: клюквенный морс, ромашковый настой, зеленый чай (некрепкий) с лимоном. Можно фруктовые и ягодные соки, столовую минеральную воду (негазированную).

Врачи иногда рекомендуют во время токсикоза мятные таблетки, пастилки. Мята обладает желчегонным эффектом, успокаивающе действует на желудок и кишечник, что при тошноте и рвоте весьма кстати. Но в конце беременности продукты, содержащие мяту, нежелательны.

Чтобы предотвратить утренние приступы рвоты, прямо в постели, не вставая, можно съесть печенье или бутерброд с сыром, немного изюма или кураги. Кому-то помогает стакан простой воды натощак. А в течение дня можно есть или просто нюхать лимон (несколько ломтиков в пластиковой баночке некоторые беременные носят с собой постоянно).

Избегайте продуктов и запахов, от которых вам дурно. Хорошие манеры здесь ни при чем. Лучше выйти из кухни, где готовится рыба, мясо или другой про-

дукт, источающий неприятный вам запах. Вас поймут!

Не делайте резких движений

му не нужно через силу заставлять себя есть творог и пить молоко под девизом "кальций полезен".

При сильном токсикозе говорить о разнообразном питании трудно: хочется есть только то, от чего не тошнит. Но длительное питание однообразной пищей может повредить малышу, особенно если вы увлекаетесь аллергенными продуктами, например, яйцами или красной рыбой. Ищите способы разнообразить свой стол даже при токсикозе.

Таков обобщенный женский опыт "претерпевания" токсикоза. Однако относитесь ко всем рекомендациям осторожно, ведь советы по-разному могут противоречить. Всем без исключения подходят, пожалуй, лишь два правила: избегать стрессовых ситуаций и как можно больше гулять, бродить на свежем воздухе.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Приготовьте смесь из сухих цветков: Melissa — 4 части, мята — 3 части, ромашка — 3 части. Одну столовую ложку этой смеси залейте стаканом кипятка на полчаса. Процедите. Пейте настой по три раза в день.

Залейте столовую ложку сухой мяты двумя стаканами кипятка, дайте настояться. Пить несколько раз в день по четверти стакана.

Можно капнуть ароматическое масло мяты (или другого любимого запаха: розы, пихты, чайного дерева — все продается в аптеке) на носовой платок и носить с собой, вдыхая аромат в случае необходимости.

По материалам
медицинской прессы.



после еды, не наклоняйтесь. Чтобы "обмануть" тошноту, после трапезы не сидите и не лежите, а примите на время вертикальное положение тела.

При токсикозе не стоит пользоваться духами, дезодорантами, сильно пахнущими гелями для душа или мылом. Возможно, придется отказаться и от декоративной косметики: губная помада, даже гигиеническая, может ухудшить ваше состояние.

Молочные продукты, как правило, усиливают тошноту. Поэтому

КОРОТКО

ОТЦЫ И ДЕТИ

Хороших успехов в учебе чаще всего достигают те дети, воспитанием которых занимаются отцы.

Так считают британские ученые. Конечно, роль мамы не менее важна, но тесные дружеские отношения между отцами и детьми снижают опасность возникновения проблем не только с умственными способностями, но и с психическим здоровьем подростка. Отцы, живущие отдельно от детей, могут оказывать на них не менее положительное влияние, если будут хотя бы иногда помогать им делать уроки. Было бы желание.

СТАКАН ЧАЯ

Даже страстным поклонникам кофе необходимо хотя бы один раз в день выпивать чашку чая.

Лучше зеленого, но можно и черного. И в том, и в другом содержится танины и другие биологически активные вещества, препятствующие возникновению рака. Надо только соблюдать одно правило — пить свежесваренный чай, так как старый становится вредным.

НА СПИНЕ ИЛИ НА ЖИВОТЕ?

Младенцы, которые спят на спине, начинают переворачиваться, сидеть, вставать на ножки позже тех, кто спит на животе.

Американские педиатры доказали, что положение на животе способствует более быстрому и гармоничному развитию ребенка. Но при этом все равно родителям не рекомендуется укладывать малыша спать на живот — во избежание случайного удушья. А вот бодрствовать ребенку лучше на животе, чтобы ликвидировать возможность отставания. Конечно, под контролем родителей.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ

(ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕТ?)

Многие родители считают, что молочные зубы лечить совсем не обязательно — все равно они выпадут, зачем же травмировать ребенка. Врачи придерживаются другого мнения — молочные зубы надо лечить, а не удалять раньше времени.

Чем же опасен больной молочный зуб?

Всем известно, что даже маленькая дырочка в зубе — это постоянный источник инфекции. Он опасен для всего организма, а особенно для пищеварительной системы. Иногда кажется, что ребенок стал часто простужаться, а на самом деле это больной зубик провоцирует воспаление в носоглотке.

Невылеченный зуб обязательно начнет болеть, потом воспалится десна и тогда придется идти на удаление. А это для ребенка более травматичный процесс, нежели лечение начавшегося кариеса.

Но главная проблема заключается в другом. Природой заложено четкий график формирования костей лица и челюсти у человека. Если молочный зуб удалить раньше



времени, на его месте может вырасти кривой постоянный зуб. А если во рту раньше времени исчезло несколько молочных зубов, то формируется неправильный прикус и затрудняется пережевывание пищи.

Поэтому есть смысл лечить и молочные зубы.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОЧЕК

Это средство мне посоветовала врач-нефролог, когда я болела пиелонефритом. Ядра двух грецких орехов перемолоть в кофемолке или вручную и смешать со стаканом обычного кефира (можно биокефира, но без добавок, без ароматизаторов и стабилизаторов). Добавить чайную ложку меда, если нравится сладкое, можно и столовую ложку. Пейте этот вкусный напиток ежедневно, в любое время дня. Ореховый кефир укрепляет почки, в нем много фосфора, кальция, калия, которые в таком виде легко усваиваются организмом.

З. НОВИКОВА.
Малоархангельский р-н.

ГЕРКУЛЕС ПРОТИВ МОРЩИН

Хорошие кремы и маски для лица и тела сейчас не дешевы, а главное, нет уверенности в том, что они действительно натуральны и принесут пользу. Я приготавливаю свою собственную маску, пользуюсь ею раз в неделю и неплохо выгляжу. Рецепт очень легкий и доступный по цене. Размелите геркулес до состояния муки (пару столовых ложек), добавьте геркулес до соевого сока лимона, или апельсина, или грейпфрута, можно винограда (при жирной коже подойдет томатный, огуречный, картофельный) и ложку сметаны. Маску надо нанести на лицо и шею на 20 минут, потом смыть теплой водой. После нескольких процедур вы заметите эффект: кожа разглаживается, приобретает здоровый вид, даже мелкие морщины уменьшаются.

Галина Ивановна.
47 лет.