

Выстрадавшее счастье

Девять месяцев

Время ожидания малыша — счастливое время, но столь же ответственное и нелегкое. Существует минимум знаний, который необходим, чтобы беременность протекала успешно.



Очень важно правильное питание. Обязательны молоко и кисломолочные продукты, так как в них содержится кальций. Нельзя забывать про мясо как источник белка. И, конечно, про фрукты и овощи. Лучше питаться пять раз в день понемногу, чем три раза большими порциями. Чтобы не было проблем с кишечником, ешьте больше клетчатки, которая содержится в сырых зеленых овощах.

Физические упражнения необходимы, так как мышцы надо укреплять и во время беременности. Один раз в неделю взвешивайтесь.

Старайтесь носить нижнее белье из хлопка.

Регулярно посещайте стоматолога.

Программа максимум включает в себя прием поливитаминов, макро- и микроэлементов для беременных.

Какие неприятности подстерегают будущих мам?

Анемия. Во время беременности часто бывает ощущение усталости и слабости из-за железодефицитной анемии. Старайтесь питаться продуктами с повышенным содержанием железа (мясо, вишни, абрикосы, миндаль, зеленые овощи).

Растяжки на коже. Растяжение кожи происходит из-за прибавления веса и гормональных изменений во время бере-

менности. Чаще всего растяжки появляются на животе, бедрах и груди. Плавание и легкая гимнастика улучшают эластичность кожи. Регулярно массируйте живот и бедра с применением крема.

Варикозное расширение вен и отеки. При беременности часто бывает варикозное расширение вен и отеки. Если страдали этим до беременности, сейчас состояние может ухудшиться. Массируйте ноги холодной водой. Носите специальные колготки. Когда сидите, держите ноги на высоте — на пуфике или стуле.

Прибавление веса. Прибавление веса, как правило, начинается после 20-й недели. Следите за своим весом. За время беременности вы должны прибавить не более 10—12 кг. Питайтесь сбалансированно. Ешьте больше овощей и фруктов. Снизьте потребление соли и острых блюд, это поможет ограничить прием жидкости. Питайтесь качественным белком (телятина, куриное мясо, рыба, бобы, чечевица).

Запоры и геморрой. Эти неприятные проблемы часто возникают во время беременности. Выпивайте стакан воды натощак (до завтрака). Делайте гимнастику. Ешьте побольше клетчатки (овощи, фрукты), йогурты и другие живые кисломолочные продукты.

Пигментация кожи. Во время беременности может возникнуть пигментация кожи. Веснушки могут увеличиваться и сливаться в пятнышки. Не волнуйтесь! Все пройдет после родов.

Более конкретно будущая мама может проконсультироваться в женской консультации, где она наблюдается. Счастье материнства нужно выстрадать, но это — ни с чем не сравнимое счастье. А время беременности можно назвать волшебным, ведь это ожидание новой жизни.

Чего необходимо избегать беременной женщине.

Излишней нагрузкой. Алкогольных напитков и курения. Кофе и чай в больших количествах. Тесных одежды и ремешков. Обувки на высоких каблуках. Мест, где много народа. Старайтесь не общаться с заболевшими. Излишнего потребления соли и сахара. Не ешьте за двоих. Рентген и томография только по рекомендации наблюдающего врача.

Симптомы, которые должны насторожить женщину.

Обязательно обратитесь к врачу, если у вас повышенная температура, сильно отекают лицо и руки. Быстро увеличивается или уменьшается вес. Плод не шевелится после 4-го месяца беременности. Кружится голова и ухудшается зрение.

Что делать с тошнотой, рвотой, изжогой, судорогами в икроножных мышцах.

Иногда состояние тошноты бывает настолько серьезным, что требуются внутренние процедуры, хотя некоторым женщинам удается избежать этой проблемы. Обычно тошнота и рвота прекращаются сами собой после 4-го месяца беременности.

Надо питаться часто, но маленькими порциями. Старайтесь избегать жирной пищи и кофе. При выраженной и повторяющейся рвоте обратитесь к врачу.

Изжога — неприятное ощущение в нижней части груди, особенно в положении лежа. Прекратите курение, употребление алкогольных напитков, сладкой и острой пищи. Старайтесь выпивать по половине литра молока в день. Не наедитесь на ночь и попробуйте спать на высокой подушке.

При судорогах в икроножных мышцах вытяните ноги и подержите их в таком положении в течение минуты. Помассируйте икроножную мышцу и положите ноги так, чтобы мышцы расслабились. Ешьте больше пищи с высоким содержанием калия (бананы).

По материалам центральной медицинской прессы.

Советы психолога

Соперницы или болезненное самолюбие?

"Мой парень говорит, что у меня болезненное самолюбие. Проявляется это тогда, когда он делится со мной своим мнением о какой-нибудь девушке — описывает, какие красивые у нее ноги, фигура, какая она умная. Меня это раздражает, я начинаю ненавидеть ее, хотя мне она ничего плохого не сделала. Много раз пыталась перебороть себя, но ничего не получается. Хотя у меня нет повода, но после таких разговоров с моим парнем я постоянно вижу в других девушках соперниц. От ревности схожу с ума! Может, я ненормальная? Посоветуйте, что можно предпринять в сложившейся ситуации?"

Оксана М., 25 лет. г. Орел.

Удивляет то, что вы злитесь именно на девушек, которые, как вы пишете, вам ничего не сделали. Ведь источник переживаний — ваш парень, точнее, его слова. Ни одной нормальной девушке не понравится, если при ней молодой человек будет обсуждать достоинства другой, да еще в таких подробностях.

Показывая свою ревность, вы даете ему повод думать, что действительно хуже их, а значит — рискуете потерять его гораздо быстрее.

Если же парень хочет видеть вашу ревность, значит, вы недостаточно проявляете ваши чувства, и это заставляет его сомневаться в них. Вероятно, вы очень редко говорите ему о том, как он дорог и значим для вас. Попробуйте более открыто выражать свои чувства. Может быть, как раз этого и не хватает в ваших отношениях.

Он встретил другую!

"Четыре месяца назад я познакомилась с молодым человеком. Все это время жила как в сказке — стихи, цветы, поцелуи. Мы даже наметили дату свадьбы, но через какое-то время он сильно изменился — я больше не слышала от него ласковых слов, он перестал звонить и приходить. От наших общих знакомых узнала, что он стал встречаться с другой девушкой. Между нами состоялся последний разговор. Он сказал, что встретил другую и нам надо расстаться. Месяц я не могла ничего есть, ни с кем не разговаривала. С того времени мы не виделись, но я не нахожу себе места, не могу его забыть! Что мне делать? Не могу простить того, что он меня бросил, поверить, что все кончено, что он не мой."

Татьяна. г. Орел.

К сожалению, не всегда наши мечты и желания сбываются. Он встретил другую, а вы чувствуете себя забытой и брошенной, вам не хочется жить, а воспоминания не дают покоя. И вы знаете, что невозможно заставить сердце полюбить по заказу. Любовь приходит нежданно-негаданно, не спрашивая у нас разрешения. Видимо, именно это и случилось с вашим молодым человеком. Если вы по-настоящему любите, то должны уважать право выбора любимого.

Лучше всего можно понять человека, поставив себя на его место. Представьте, что это не он, а вы встретили другого. Как бы вы поступили в таком случае? Продолжали обманывать своего парня или расстались бы с ним, все объяснив?

Ведущая рубрики Лилия КАТКОВА.

Лекарство с кухонной полки

Хрен от ревматизма

Этот салат полезен при нарушениях обмена веществ, ревматизме, катаре верхних дыхательных путей. Делается он за пять минут и при этом минимум финансовых затрат. Натереть на крупной терке морковь и яблоки в одинаковых количествах, смешать с потертым хреном (его взять поменьше). Добавить по вкусу соль, сахар и залить сметаной. Но, наверное, при больном желудке надо быть осторожнее с хреном.

Елена З. г. Орел.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

Низкий гемоглобин

От того, насколько здоровая кровь, зависит состояние всего организма. В юности у меня всегда был низкий гемоглобин. А когда родила первого ребенка, вообще не могла ходить из-за сильных головокружений. Одна старенькая акушерка посоветовала мне такое средство. Смешайте по столовой ложке меда, размельченных грецких орехов и клюквы. Клюква обладает дезинфицирующими свойствами, мед снабжает нас микроэлементами, грецкий орех содержит полезные жиры и витамины. Ешьте по столовой ложке смеси перед едой. У меня гемоглобин пока в норме. Сейчас мне 74 года.

Елена Алексеевна Воробьева.

Народные средства

Этот полезный инжир

Экзотический инжир давно стал привычным, а главное доступным фруктовым лакомством. Чем же он полезен?

Оказывается, очень даже полезен. Содержит большую группу макро- и микроэлементов: соли калия, кальция, магния, фосфора, железа, а также растительные белки, витамины, клетчатку. Его лечебные свойства используются при многих хронических заболеваниях, а из-за большого содержания калия инжир особенно полезен сердечникам. К тому же в нем присутствует фермент фицин, препятствующий образованию тромбов в сосудах. С давних пор его применяли как слабитель-

ное и мочегонное средство. Если от переохладения или простуды у вас обострение хронического цистита, проварите 6 штук сушеного инжира в двух стаканах воды в течение 5 минут. Выпив отвар в два-три приема (последний раз на ночь), уже наутро вы почувствуете значительное облегчение.

Инжир помогает и при лечении почек. А если его отварить в молоке (или в воде — для тех, кто не пьет молока), то таким отваром можно полоскать горло при ангине, охриплости и сухом кашле. Этот же отвар принимают в качестве отхаркивающего средства при трахеитах, острых и хронических бронхитах.