Автор: http://www.jlady.ru/
26.07.2012 08:56 - Обновлено 16.05.2018 11:48



Во время беременности будущую маму поджидает большое количество самых различных сюрпризов. При чем как приятных, так и не очень. И одним из таких сюрпризов является изжога. Причем существует очень широко распространенное мнение, что изжога появляется во второй половине беременности. Однако это не более чем просто миф. Тысячи

женщин
расскажут
вам о том, что
столкнулись
с
таким
явлением
, как
изжога
при
беременности
на
ранних
сроках
.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Рак груди и беременность

Причем изжога во время ожидания ребенка может появиться даже у тех женщин, кот
орые
раньше
понятия
не
имели
о
такой
проблеме
.
Зато
во
время
беременности
они
получают

прекрасный
шанс
лично
ознакомиться
со
всеми
«
прелестями
»
изжоги
.
Разумеется
,
от
этого
мало
кто
получает
удовольствие
от
подобного
явления
.
Именно
поэтому
мы
сегодня
попробуем
разобраться
,
почему
же
возникает
эта
изжога
и как с ней
бороться
.

## *Причины возникновения изжоги и ее симптомы*

Для начала давайте выясним, что такое изжога. По сути, это заброс содержимого же лудка
– в

частности
,
соляной
кислоты
– в
пищевод
.
Подобное
явление
носит
название
рефлюкса
. Под
воздействием
желудочного
сока
происходит
раздражение
стенок
пищевода
и
последующее
воспаление
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Кесарево сечение . Так ли необходимо ?

На больших сроках беременности появление изжоги легко объяснить увеличивающей
ся в размерах м
аткой
,
которая
сильно
давит
на
желудок
. А
почему
же
возникает
изжога
на

ранних
сроках
беременности
?
Ведь
даже
старое
народное
поверье
не
объясняет
это.
Вы
знаете
о
народном
поверье
?
Раньше
считалось
, что
изжога
появляется
в тот
период
,
когда
у
крохи
растут
волосики
?
Хотя
,
конечно
же
, это
не
больше
, чем
предрассудки
,
не
имеющие
под
собой

никакой
научной
основы
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Что такое гестоз ?

Современная же наука объясняет появление изжоги на ранних сроках беременности
банальным
изменением
гормонального
фона
будущей
мамы
. В
частности
–
сильное
повышение
уровня
прогестерона
.
Этот
гормон
необходим
для
нормального
течения
беременности
и
развития
плода
.
Например
,
именно
он
отвечает
за
расслабление
гладкой
мускулатуры

матки
,
чтобы
исключить
вероятность
развития
тонуса
и, как
следствие
,
самопроизвольного
выкидыша
на
ранних
сроках
беременности
.

Однако действие прогестерона распространяется не только на мускулатуру матки, но и
всех
остальных
органов
. А
значит
,
тонус
сфинктера
,
который
расположен
между
желудком
и
пищеводом
,
также
снижается
. В
результате

происходит
заброс
содержимого
желудка
в
пищевод
и, как
следствие
,
появляется
изжога
. И чем
выше
уровень
прогестерона
, тем
больше
будущей
маме
досаждает
изжога
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Кесарево сечение. Так ли необходимо?

Будущие мамы характеризуют изжогу как ощущение жжения в груди и/или горле, чаще всего очень мучительное. Более того – порой изжога является своего рода пусковым механизмом ,

провоцирующим появление сильной тошноты и рвоты. Как выразилась одна будущая мамочка – чувство, словно ты огнедышащий дракон из сказки. Вам тоже знакомо это ощущение? Не стоит его терпеть – ведь изжогу вполне реально держать под строгим контролем. Разумеется, если знать, как это правильно

сделать
.
Именно
это
мы
вам
сейчас
и
расскажем
.

## *Соблюдение лечебной диеты*

Наверное, никому не нужно объяснять, как важно для будущей мамочки правильное питание
.
Однако
очень
часто
женщины
пренебрегают
диетой
,
находя
различные
малоубедительные
отговорки
и
оправдания
. А
ведь
нерациональное
питание
способно
не
только
навредить
малышу
и
привести
к
развитию
авитаминоза
у

мамы
,
но
и
спровоцировать
развитие
сильной
и
мучительной
изжоге
. И
женщина
должна
будет
волей-неволей
пересмотреть
свое
питание
. Так
стоит
ли
доводить
до
этого
?

Для начала приведите в порядок свой режим питания:

- Время приема пищи

Если до беременности вы привыкли целый день голодать, перехватывая на бегу булочку или чашку кофе, а вечером
от
души наедаться,
во
время
беременности
вам придется нелегко.
Ведь
подобный режим питания ни в коем случае недопустим –
питание

должно быть дробным. Порции кладите небольшие, но кушайте часто – тогда нагрузка на желудок будет совсем низкая, и чувство голода вам досаждать не будет. Кушайте не спеша, тщательно пережевывая пищу.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Диагностика и лечение рака в Таганроге**

Врачи дают один универсальный совет, помогающий предотвратить возникновение не только изжоги, но еще и токсикоза. С вечера приготовьте и положите около кровати что-либо легкое – например, печенье или орехи. Утром, не вставая с кровати, съешьте их – совсем небольшое количество, не более 20 грамм. После этого полежите еще минут 10.

И нельзя принимать пищу позднее, чем за два часа до отхода ко сну. Если чувство голода будет очень сильным, можно выпить стакан кефира или съесть 100 грамм обезжиренного творога. Кстати говоря, творог во время беременности вообще незаменимый продукт – он и от изжоги, и от тошноты помогает, и от нехватки кальция будущую мамочку и ее малыша страхует.

- Список запрещенных продуктов

Строго следите за тем, что вы едите. Если вы не хотите стать жертвой не только изжоги, но и гастрита, исключите из своего меню определенные продукты. Во-первых, окажитесь от всех продуктов, содержащих искусственные консерванты и красители. Во-вторых, не употребляйте в пищу острые, соленые и копченые продукты, жирные

блюда.

Кроме того, придется отказаться и от сладостей – шоколадки, пирожные и конфеты находятся под строгим запретом. Конечно же, для многих будущих мамочек это не так уж и просто – ведь они так любят побаловать себя чем-нибудь сладеньким! Однако всегда можно найти альтернативу – например, во время беременности можно в разумных количествах употреблять пастилу, мармелад, зефир, сухофрукты.

Фрукты и овощи также крайне необходимы для будущей мамы – в них содержится огромное количество витаминов, минералов, микро и макроэлементов. Однако далеко не все фрукты и овощи так уж полезны – многие вполне способны спровоцировать развитие сильной изжоги. Следите за тем, чтобы они не были слишком кислыми либо, напротив, сладкими, так как из-за этого повышается уровень кислотности желудочного сока.

Следите и за тем, что вы пьете. Будущей маме нельзя пить никаких газированных напитков – ни минеральной воды, ни лимонадов. Кофе, сладкие и кислые соки также находятся под строгим запретом. Врачи рекомендуют будущим мамам компоты из сухофруктов, морсы, чистую питьевую воду. Ни в коем случае не пейте воду во время принятия пищи – это в разы повышает вероятность развития сильной изжоги.

- Рекомендуемые продукты

Но не сидеть же будущей маме голодной? Конечно же, нет. Существует целый ряд вкусных продуктов, которые еще и крайне полезны для здоровья мамы и малыша. Например, все виды кисломолочных продуктов – разумеется, за исключением содержащих искусственные красители и консерванты йогуртов и творожных десертов.

Все сорта рыбы, птицы и мяса, которые употребляет в пищу будущая мама, должны быть нежирными. А все продукты следует либо отваривать, либо запекать в духовке, либо готовить на пару – жареное строго противопоказано. Старайтесь свести употребление животных жиров к возможному минимуму – они крайне нежелательны.

Как, кстати говоря, и всевозможные соусы – майонез, кетчуп, горчицу и прочие. Полностью исключите, какие бы то не было приправы и специи – можно оставить только соль, да и то в очень ограниченном количестве. Соль не только изжогу может спровоцировать, но и развитие отеков . Согласитесь, перспектива не из приятных. Постарайтесь после приема пищи полежать хотя бы 15 минут – это вдвое снизит риск развития изжоги.

## *Прочие меры профилактики появления изжоги*

Итак, с питанием разобрались. Какие же еще меры могут предотвратить появление изжоги в первой половине беременности? Их не так уж и много, но все эти меры крайне эффективны и опробованы многими женщинами:

- Поза во время сна

Старайтесь не спать на спине – именно в этой позе заброс содержимого желудка в пищевод происходит чаще всего. В том случае, если вы привыкли спать на спине, первое время будет очень сложно. Опытные мамы советуют вшить в спинку пижамы теннисный мячик – на спине спать вы точно не сможете. Конечно же, пару ночей помучаетесь, но потом привыкните и не будете переворачиваться на спину.

Кстати говоря, это вам весьма пригодится чуть позже, когда животик подрастет. Именно в этот период с позой для сна начинаются сложности – на животе будущая мама спать уже не может, анна спине спать ей попросту нельзя. В положении на спине увеличивающаяся в размерах матка давит на крупную вену, расположенную прямо под маткой. Это может привести к неприятным последствиям.

Во время сна необходимо приподнять плечи и голову – можно воспользоваться подушкой, ведь вряд ли у вас есть кровать с приподнимающимся изголовьем. Подобное положение тела снижает вероятность заброса содержимого желудка в пищевод. А значит, и риск развития изжоги гораздо меньше. Да и во время дневного отдыха – во время чтения или просмотра телевизора – постарайтесь занимать подобную позу.

- Одежда

Обратите внимание и на одежду, которую вы носите. Как правило, удобные и просторные платья и комбинезоны появляются только ближе ко второй половине беременности. А в первой, пока животик еще не заметен, будущая мама обходится своей привычной одеждой. Но, как правило, она становится более тесной всего через месяц – полтора. А сдавливание живота и грудной клетки неминуемо приводит к забросу желудочного сока в пищевод.

Поэтому следите за тем, чтобы вся одежда, которую вы одеваете, была просторной, нигде не давила и не стесняла ваших движений. Возможно, вам придется купить что-то более просторное или одолжить на время у сестры или подруги, если лишних денег нет. Но не стоит терпеть дискомфорт.

Ведь стягивание живота может привести и к более печальным последствиям, чем возникновение изжоги. Например, возможно повышение тонуса матки. А значит, появляется риск самопроизвольного прерывания беременности. Хотя, конечно же, подобное происходит в крайне редких случаях.

## *Медицинская помощь*

Абсолютно все эти меры, о которых мы вам рассказали, безопасны и, более того, полезны для будущей мамы и ее малыша. Как правило, в подавляющем большинстве случаев они помогают справиться с приступами изжоги. Но в редких случаях проблема все же сохраняется. Конечно же, можно смириться с изжогой, утешая себя тем, что во время беременности это у многих бывает. Мол, родится малыш, и про изжогу можно забыть, словно про дурной сон.

Но стоит ли терпеть? Конечно же, нет! Будущей маме необходимы исключительно позитивные эмоции, которые от изжоги получить вряд ли удастся. Гораздо правильнее и разумнее обратиться за помощью к врачу. Врач поможет вам подобрать лекарственные средства, эффективно подавляющие изжогу.

Как правило, для этого используются антацидные препараты. Они безопасны для здоровья будущей мамы и малыша, а облегчение приносят практически моментально. Происходит это благодаря тому, что лекарства действуют местно – непосредственно в желудке, в кровь не всасываются, к малышу не попадают. Принцип действия данных препаратов прост – они нейтрализуют соляную кислоту желудочного сока. А значит,

купируют изжогу.

Наиболее часто для лечения изжоги у беременных женщин используют такие препараты, как маалокс, гевискон, альмагель. А вот препараты, содержащие в своем составе натрий и магний, будущим мамам строжайше противопоказаны. Именно поэтому фармакологические препараты должен назначать только врач – самолечение может навредить.

В очень редких случаях даже сильные антацидные лекарства оказываются совершенно бессильными – изжога сохраняется. Как правило, изжога в подобных случаях крайне сильная и мучительная, лишающая женщину сна и покоя. В данном случае врачи прибегают к радикальным способам лечения – назначают особые препараты.

В любом случае без визита к врачу вам вряд ли удастся обойтись. Позитивной вам беременности и легких родов!