



1. Не спешите начинать новый день. Не вскакивайте резко с кровати. Потянитесь, подвигайте руками, ногами, разбудите все органы чувств, а только потом подымайтесь. Лежа в постели, вы можете погрызть сухой крекер и т.п., так как в вашем положение это не просто роскошь, а необходимая мера.
2. Не курите и не употребляйте алкоголь. Если вам не хватило ума сделать это до сих пор, знайте, что это вызывает приступы тошноты и рвоты.
3. Не переедайте и не голодайте. Ешьте маленькими порциями, но часто. Ешьте простую пищу. Всегда имейте при себе пакетик с крекерами и другими полезными вещами, чтобы голод не застал вас врасплох, и вы не перехватили чего-нибудь, о чем потом придется пожалеть.
4. Достаточное количество жидкости. Во время беременности очень важно употреблять достаточное количество жидкости. Не пейте сразу много, а маленькими порциями между приемами пищи, тогда вы избежите ощущения, что переели и вас сейчас стошнит. Из жидкости отдайте предпочтение простой воде без газа и свежесжатым сокам.
5. Принимайте витаминные комплексы. Вам необходимо получать достаточное количество витаминов и микроэлементов. Если вы не можете употреблять витамины в чистом виде, попробуйте заедать их сухим крекером или запивать водой.
6. Избегайте сильных запахов. Сильные запахи, острая еда могут провоцировать тошноту. Старайтесь избегать контактов с бытовой химией, попросите домашних помочь вам в уборке по дому. Старайтесь держать окна открытыми при приготовлении пищи.

7. Больше отдыхайте. Слабость и усталость усиливают приступы тошноты. Старайтесь каждый день больше спать, идеально, если это будет дневной сон, если нет, старайтесь раньше лечь, не переутомляться.

8. Ведите записи тех продуктов, которые вы употребляете. Это поможет вам определить, какие продукты вызывают в вашем случае тошноту, какие нет, и спланировать подходящее меню.

10. Мята. Растение известно своим успокаивающими и освежающими свойствам. Мятный чай применяется при всей видах расстройств пищеварительной системы, в том числе при тошноте у беременных.

11. Имбирь. Это растение также обладает способностью снимать тошноту. Вы можете употреблять имбирь как приправу к различным блюдам или в виде чая.

12. Ароматы лимона и лайма. Запахи этих фруктов помогает справиться с подступающей тошнотой. Вы можете использовать как натуральное аромасла, так и свежие фрукты.

13. Поэкспериментируйте с массажем специальных активных точек организма.

14. Снизьте количество стрессовых ситуаций. Стресс провоцирует тошноту, поэтому если вы испытываете негативные эмоции, постарайтесь следить за дыханием, делайте глубокие вдохи или выдохи. Это поможет преодолеть всплеск эмоций. Если вы никак не можете отбросить тревожные, неприятные мысли, поговорите по душам с близким человеком, прогуляйтесь, сходите в кино, так сказать, отодвиньте негативные мысли на задний план.

15. Обратитесь к врачу, если вышеперечисленные советы не дают результата. А также,

Автор: Administrator
08.08.2008 11:40 -

если тошнота настолько сильная, что вы не можете ни есть, ни пить в течение всего дня.