Беременность – наполненное радостью, новыми ощущениями и эмоциями, удивительное состояние ожидания малыша. Но период гестации часто омрачается токсикозом, реакцией иммунной системы беременных на чужеродные (отцовские) клетки, наравне с материнскими составляющие организм плода. Неприятные симптомы появляются не у всех женщин. Только для 80% будущих мам токсикоз становится настоящим мучением, а для остальных проходит практически незаметно. Чтобы время ожидания ребенка не было омрачено неприятными ощущениями, женщины должны знать точные причины и симптомы этого состояния и уметь с ним бороться.

**Виды токсикоза и их признаки**

Токсикоз при беременности – группа осложнений гестационного периода. Они имеют связь с развитием эмбриона/плода и пропадают после искусственного прерывания беременности или естественного родоразрешения. Неприятные ощущения могут быть двух видов в зависимости от времени появления – ранние, присутствующие с 5 по 13 недели, и поздние, появляющиеся в третьем триместре. В каждом случае они сопровождаются определенными признаками и оказывают специфическое влияние на будущую маму.

**Ранний токсикоз**

Такое состояние считается более естественным для женщин, однако их общее самочувствие значительно ухудшается. Появляется ряд неприятных признаков:

* изжога;
* общая слабость;
* головокружение;
* тошнота, сопровождающаяся рвотой;
* частичная или полная потеря аппетита;
* гиперсаливация (повышенное слюноотделение).

Иногда (очень редко) в I триместре беременности встречаются такие симптомы, как остеомаляция (размягчение костных структур), кожные высыпания и зуд, сходные с крапивницей, тетания (непроизвольные сокращения мышц, судороги), желтуха.

Существует 3 стадии течения раннего токсикоза, связанные с суточной частотой появления рвоты:

* легкая – не больше 5 раз;
* средняя – до 10 раз;
* тяжелая – от 10 до 20 раз.

Самочувствие женщины обычно улучшается в конце I триместра, но иногда мучительные признаки присутствуют еще 2-3 недели. При вынашивании двойни неприятные ощущения могут появиться на 2 день после зачатия, сразу после прикрепления плодного яйца к стенке матки.

**Поздний токсикоз**

Это осложнение гестационного периода называют гестозом. Оно считается наиболее опасным и несет серьезную угрозу жизни будущей матери и ребенка. Без профессионального лечения гестоз становится причиной задержек умственного и физического развития не рожденного малыша, повышает риски его гибели, может спровоцировать смерть беременной женщины. Поздний токсикоз приводит к появлению триады симптомов:

1. Водянка беременных. Скрытые отеки внутренних органов или явно видимая отечность конечностей, нижней части живота, лица, шеи. Этот признак считается проявлением начальной формы позднего токсикоза и связан с появлением на последних сроках беременности сильной жажды. Женщина выпивает за день очень большое количество жидкости, которая в основном скапливается в тканях, т. к. не может полностью выделиться с мочой.
2. Гипертензия. Признаком развития гестоза считается артериальное давление, превышающее 140/90 мм.
3. Нефропатия. Появление в моче белка из-за нарушений в функционировании почек.

На фоне этой опасной для здоровья триады признаков присутствуют и симптомы раннего токсикоза. Самостоятельная борьба с поздними гестационными осложнениями бесполезна, их обязательно наблюдают и лечат профессионально, в условиях стационара. В критических случаях, когда появляется угроза для жизни плода, женщине стимулируют досрочные естественные роды или выполняют экстренное кесарево сечение. Избежать этого гестационного осложнения можно только выполняя определенные профилактические мероприятия, которые будут описаны ниже.

Иногда поздний токсикоз становится продолжением раннего. В этом случае неприятные и тяжелые ощущения мучают женщину на протяжении всего периода беременности, что негативно влияет на здоровье ребенка. Чтобы не допустить этого, будущие мамы должны как можно раньше встать на учет и научиться бороться с проявлениями раннего токсикоза.

**Методы борьбы с ранним токсикозом**

Не существует метода, способного на 100% защитить будущую мать от развития токсикоза. Это осложнение гестации необходимо лечить. Тяжелую форму токсикоза с частой и обильной рвотой лечат только в стационаре, а при легкой его разновидности все лечебные мероприятия проводятся дома. Но женщина в положении, избавляющаяся от симптомов гестационных осложнений в домашних условиях, должна находиться под постоянным врачебным контролем.

Обязательными считаются соблюдение всех назначений ведущего беременность акушера-гинеколога и регулярная сдача рекомендованных им анализов, что позволяет врачу держать под контролем состояние пациентки. Есть и ряд профилактических мер, которые помогают уменьшить неприятные симптомы. О них гинеколог рассказывает женщинам, вынашивающим ребенка и мучающимся от тяжелых проявлений беременности после проведения диагностики и выявления степени токсикоза.

**Ведение здорового образа жизни**

Снизить ранние проявления интоксикации организма, спровоцированные беременностью, помогут здоровый образ жизни и соблюдение режима дня. На пользу будущей маме и развивающемуся плоду пойдут:

* частые проветривания жилых и рабочих помещений;
* регулярные и длительные прогулки на свежем воздухе;
* отказ от искусственных стимуляторов – громкой музыки, популярных телешоу;
* увеличение длительности сна – спать женщинам в положении рекомендуется не менее 8-10 часов;
* исключение из жизни переживаний и стрессов, способных усилить проявления токсикоза, и ограничение посещения муниципальных поликлиник и коммунальных служб, где возможны встречи с агрессивно настроенными посторонними людьми.

В первом триместре беременности рекомендуется поддерживать физическую активность, но при этом женщина в положении должна избегать резких наклонов и приседаний, т. к. они способны спровоцировать приступ рвоты.

**Правильный пищевой рацион**

Тошнота, рвота, обильное слюнотечение – самые частые признаки токсикоза, подтверждающие женщинам, у которых исчезли менструации, наступление беременности. Эти неприятные признаки, свидетельствующие о зарождении новой жизни, приводят к изменению вкусовых ощущений, снижению аппетита, к тому же проглоченные излишки слюны вызывают нарушение пищеварения, т. к. изменяют кислотность желудочного сока.

Предупредить появление этих симптомов или значительно снизить их проявление поможет правильная организация питания. Это самое первое, с чего начинают борьбу с токсикозом, поэтому акушеры-гинекологи рекомендуют своим пациенткам придерживаться следующих правил:

1. При утренней тошноте первый завтрак лучше всего скушать не вставая с постели.
2. После каждого приема пищи следует спокойно посидеть (полежать) не менее 5-10 мин.
3. В питании соблюдать дробность (уменьшать размеры разовой порции, и увеличивать количество приемов пищи).
4. Не сочетать еду с питьем – пить рекомендуется не ранее, чем через час после того, как женщина в положении поела.
5. Употреблять только свежие, максимально натуральные продукты, не содержащие красителей и ароматизаторов.
6. Устраивать перекусы, используя для них «живые» йогурты, сроки хранения которых не превышают недели, сухое печенье, сухофрукты, орешки.
7. Увеличить количество продуктов, богатых «полезными» белками. В меню беременных женщин, страдающих токсикозом, должны преобладать морская рыба, нежирное мясо, кисломолочные продукты, бобовые.

Полному исключению из рациона беременных женщин с токсикозом подлежат:

* жирная мясная пища, грудинка, соленый или копченый шпик;
* полуфабрикаты промышленного производства, котлеты, вареники, пельмени;
* рафинированные кондитерские изделия, пирожные и торты с масляным кремом.

Также недопустимо употребление крепкого чая или кофе, сладких газированных напитков, алкоголя.

**Точечный массаж**

Восточная медицина также широко применяется для устранения признаков раннего токсикоза. Справиться с неприятными ощущениями поможет точечный массаж, который любая женщина может выполнить самостоятельно. Для достижения результата необходимо надавливающими движениями в течение минуты разминать определенные биологически активные точки. Делать такие манипуляции следует несколько раз в день.

Основные точки для воздействия:

* на уровне сосков с внутренней стороны молочных желез;
* в небольших углублениях с внешней нижней части колена (ноги в согнутом положении, т. е. женщина сидит);
* в ямочках, находящихся на тыльной стороне ладоней, непосредственно между указательным и большим пальцем.

Очень большую помощь в борьбе с ранним токсикозом оказывает и иглоукалывание, но проводить данную процедуру должен опытный мануальный терапевт. Благодаря действенным восточным методикам возможно в короткие сроки и без специфического лечения полностью купировать неприятные ощущения.

**Борьба с симптомами раннего токсикоза народными методами**

Для избавления от симптомов интоксикации беременной женщине лучше всего, не дожидаясь декретного отпуска, уйти с работы и поселиться на даче. Длительные прогулки на свежем воздухе и употребление в пищу натуральных продуктов позволят быстро купировать негативные проявления. Однако позволить себе это могут только единицы женщин. Остальным же, чтобы не «травить» себя таблетками, стоит вспомнить рецепты наших бабушек, спасающие от токсикоза. Список народных средств достаточно большой, поэтому любая женщина в положении сможет выбрать для себя что-то подходящее:

1. Отвары шалфея или ромашки. Полоскание рта этими народными средствами показывает высокую эффективность при повышенном слюнотечении.
2. Клюквенный морс. 200 г. свежих ягод хорошо разминают, добавляют 1-2 ломтика лимона, немного меда и заливают прохладной кипяченой водой. Пьют такой морс при появлении рвотного позыва.
3. Имбирный чай. Небольшой кусочек имбиря натереть на мелкой терке, залить 250 мл крутого кипятка и дать настояться несколько минут. В подостывший напиток для улучшения вкуса добавляют ложку меда.
4. Мед. Этот продукт пчеловодства считается эффективным средством в борьбе с проявлениями раннего токсикоза. Для достижения положительного результата его принимают на пустой желудок в количестве столовой ложки.
5. Мятный отвар. Кроме устранения рвотных позывов напиток на основе мяты хорошо успокаивает нервы. Для его приготовления столовую ложку измельченной сухой травы кладут в термос, заливают стаканом кипятка и настаивают 15 минут. Употребляют данное средство по 70 мл. 3 раза в день. Вместо отвара для купирования приступов рвоты можно использовать мятные леденцы. Это средство удобно в тех случаях, когда рвотные позывы начинаются в общественных местах.

Некоторым женщинам справиться с тошнотой помогает минералка, Боржоми или Нарзан, поэтому они всегда носят с собой небольшую бутылочку подходящей минеральной воды. Быстро подавляют приступы рвоты и цитрусовые, поэтому гинекологи рекомендуют всегда иметь при себе ломтики лимона или дольки апельсина. Чем длиннее период этого гестационного осложнения, тем выше риски развития опасных для жизни матери и ребенка патологий.

**Профилактика позднего токсикоза**

Перед тем, как планировать беременность, женщине необходимо пролечить имеющиеся у нее в анамнезе хронические заболевания, особенно если они протекают в пищеварительной системе. Это значительно снизит риски появления опасных признаков гестоза.

Для того, чтобы устранить появившиеся проявления позднего токсикоза, необходимо:

1. Устранить внутренние и наружные отеки, а также предупредить их дальнейшее появление, поможет уменьшение употребления жидкости. Ее общее количество, с соками, компотами и супами, на поздних сроках беременности не должно превышать 1 литра, а в некоторых случаях, по рекомендации ведущего беременность акушера-гинеколога, и 600-800 мл в день. Также беременным женщинам в третьем триместре необходимо по максимуму сократить потребление соли.
2. Снизить высокое давление и избежать повторного его повышения поможет правильный образ жизни, предусматривающий отведение достаточного количества времени на отдых и сон, снижение эмоциональных и физических перегрузок, и коррекцию рациона питания с целью обогащения его минералами и витаминами.

Необходимо помнить, что появление признаков гестоза очень опасно. Женщины с симптомами позднего токсикоза в первую очередь должны пройти стационарный курс лечения. Лекарственные средства в этом случае позволяют нормализовать функционирование внутренних органов и предотвратить развитие гипоксии плода. Применение методов самопомощи на последних сроках беременности допускается только с разрешения врача.