[Нормальная беременность](https://neiromed.net/?page_id=25552)

**О понятии нормальной беременности. Жалобы, характерные для нормальной беременности в каждом триместре беременности. Правильное питание и поведение во время беременности.**

В этой статье разберём, что считается нормой при беременности. Согласно определению, данному в клинических рекомендациях, нормальная беременность – одноплодная беременность плодом без генетической патологии или пороков развития, длящаяся 37-41 недель, протекающая без акушерских и перинатальных осложнений. Зачастую во время беременности появляются симптомы, которые пугают будущую маму. Давайте разберёмся, какие изменения считаются нормой беременности.

**Тошнота и рвота.** С этим симптомом знакома каждая 3я беременная. Если рвота не более 2-3 раз в сутки, чаще натощак, не нарушает общего состояния – это физиологический признак беременности. Выход – кушать чаще, малыми порциями, исключить из рациона жирные, жареные блюда, шоколад, острые блюда, газированные напитки, кофе, крепкий чай. Тошнота и рвота прекращаются обычно к 16-20 неделям. При плохом самочувствии – обратитесь к врачу. Болезненность молочных желѐз в 1м триместре беременности.

Гормональные изменения приводят к отёчности и нагрубанию молочных желёз. Постепенно болевые ощущения пропадут. Подберите удобное бельё.

**Боли внизу живота.**Могут возникать при натяжении связочного аппарата матки во время её роста (ноющие боли или внезапная колющая боль внизу живота). А после 20 недель – тренировочные схватки. Длительность до 1 минуты, не регулярные. Разобраться где норма, где патология поможет врач на приёме.

**Изжога.**Частый симптом в 3- триместре беременности. Чем помочь себе: не принимать горизонтальное положение после еды, кушать маленькими порциями, соблюдать диету из предыдущего пункта, носить свободную одежду, не сдавливающую область желудка.

**Запоры.**Беременные часто сталкиваются с запорами. Их возникновение также связано с гормональными изменениями в организме женщины. Включите в рацион больше зелени, овощей и фруктов. Не помогает, обратитесь к врачу.

**Геморрой.** Проявляется у 8-10% женщин. Как помочь себе: справиться с запорами – Кушать больше клетчатки, пить достаточно воды, не забывать о физической активности. Не наступает облегчение, обратитесь к терапевту или проктологу.

**Варикозная болезнь**развивается у 20-40% женщин. Причина: повышение венозного давления, тонус стенки сосудов снижен. Поможет: ношение компрессионного трикотажа. При выраженном расширении вен нижних конечностей обратитесь к сосудистому хирургу.

Более **обильные выделения из влагалища** без дискомфорта, зуда – норма беременности.

**Боль в спине.**Большинство беременных сталкиваются с этой проблемой на 5-7 месяце беременности. Причины: растѐт нагрузка на спину, смещается центр тяжести, снижается тонус мышц. Увеличьте физическую активность.

**Боли в лобке.**Достаточно редкая проблема. Появляется на поздних сроках беременности. Носите бандаж.

**Покалывание, жгучая боль, онемение руки, снижение чувствительности, работоспособности кисти.** Вот с таким неожиданным симптомом сталкиваются до 62% беременных. Мы убедились, что многие симптомы нормальной беременности можно сгладить благодаря правильному рациону и умеренной физической нагрузке.