

Как бороться с токсикозом на первых неделях беременности?

Симптомы токсикоза могут появляться в любое время дня и ночи, особенно в начале беременности. Вот несколько способов, которые помогут вам облегчить свое состояние в первом триместре.

- ☐ Пейте больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания.
- ☐ Ешьте пресные мучные изделия — понемногу, но часто. Крекеры обычно хорошо усваиваются и не просятся наружу.
- ☐ Попробуйте не разогревать еду, если запах горячей пищи вызывает тошноту.
- ☐ Воздержитесь от острой и жирной пищи.
- ☐ Избегайте продуктов с неприятным запахом.
- ☐ Ешьте богатые углеводами продукты в каждый прием пищи.
- ☐ Не допускайте, чтобы у вас был пустой желудок. Утром первым делом немного перекусите.
- ☐ Пейте имбирный чай или ешьте что-нибудь имбирное.
- ☐ Записывайте, что вы едите, чтобы понять, какие продукты вызывают тошноту.
- ☐ Чаще дышите свежим воздухом.
- ☐ Находите время на отдых.
- ☐ Поэкспериментируйте с акупрессурой — некоторым это помогает.

☐ Если ваша моча слишком темная, поговорите со своим врачом.

☐ Обратитесь к врачу, если вас беспокоят ваши симптомы.

☐ Если чувствуете недомогание или боль, ознакомьтесь с нашей инструкцией о том, что делать при [дискомфортных ощущениях во время беременности](#).

Всемирная организация здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев и его продолжение в течение как можно более долгого периода. Компания Nestlé поддерживает данную рекомендацию.

* ребёнок и я