

ZA LAKŠU TRUDNOĆU

OTEČENOST NESTAJE UZ ČAJ OD MASLAČKA



BEZ PANIKE Bolove u leđima mogu riješiti vruć tuš i 'uspravno' sjedenje, a ako u trudnoći žudite za nekom hranom, ne brinite jer tijelo tako govori što vam treba

Piše: ANA VUKAŠINOVIĆ

Oduševljenje žena koje nastaje nakon što ugledaju pozitivan test trudnoće ubrzo može splasnuti zbog nastupanja neugodnih nuspojava - razdražljivosti, natečenih nogu, bolova u kralježnici ili pak jutarnjih mučnina.

Ako imate želju za određenom hranom, primjerice sladoledom ili hamburgerima, ne brinite jer vam tijelo tako govori što mu treba. Poznata nutricionistica Marilyn Glenville ženama savjetuje da u ovom slučaju slušaju tijelo.

- Neke žene instinktivno će odbaciti neke namirnice ili jela jer ne mogu podnijeti njihov miris, poput kave. Žudnja vam ipak može dati trag o zahtjevima koje ima vaše tijelo. Želja za kiselim krastavcima, primjerice, 'žudnja' je za potrebnom količinom soli ili kalcija, dok žudnja za sladoledom može upućivati na potrebu za mastima, proteinima ili kalcijem - kaže Glenville.

OTEČENE NOGE I GLEŽNJEVI Na otečene noge i gležnjeve žali se većina trudnica, a nastaju zbog zadržavanja vode u tijelu. Stanje može biti vrlo neugodno i ograničiti kretanje. Neke će trudnice razviti i proširene

vene zbog hormonalnih promjena, no to je moguće pravodobno spriječiti.

KOMPRESIJSKE ČARAPE

Provjeravajte noge redovito, vježbajte da ubrzate cirkulaciju i jedite raznoliko. Isto tako, nosite kompresijske čarape koje zbog elastične strukture poboljšavaju cirkulaciju. Uz to, ublažavaju bolove u nogama i sprečavaju nastanak proširenih vena. I diuretici će vam pomoći, pa pijte čaj od maslačka, a kod edema će još pomoći i neslana dijeta.

Bolovi u leđima kod trudnica javljaju se u kasnijim fazama trudnoće. Ovdje je najvažnije, savjetuju stručnjaci, dobro se držati i hodati uspravno. Pokušajte i da ne sjedite previše dugo, a kad sjedite, sjedite uspravno. Tako ne samo da održavate posturalne

mišiće koji trup drže u uspravnom položaju, nego se ne grbite u ramenima, dok vam je s druge strane trbuh ispučen prema naprijed, pritišćući kralježnicu i remeteći disanje. Olakšanje će vam donijeti i vruć tuš, topla kupka ili lagana masaža.

Mnoge trudnice imaju problema sa spavanjem, a to može pogoršati i druge probleme te uzrokovati dodatni stres, umor, razdražljivost i žudnju za hranom. Kako biste se naspravili, izbacite hranu koja sadrži kofein ili je nemojte piti ili jesti nakon podneva. Zapamtite da čak i tamna čokolada ima stimulativan učinak ako se jede kasnije, a razbuditi će vas i "težak" obrok kasno navečer.

AKNE NISU TAKO ČESTE

Akne su također još jedna neugodna pojava u trudnoći, a opasnost je veća ako ste ih imali u tinejdžerskoj dobi. Nasreću, nisu tako česte. Lice lagano masirajte blagim uljnim otopinama sastavljenima od baznih ulja (bademova, ulja pšeničnih klica i ulja sjemenki grožđa) i malih količina eteričnih ulja lavande, ruže i ylang-ylanga. Nahrani će kožu te istodobno izgladiti sitne bore i ožiljke, zaključuje prof. i kozmetičarka Petra Kump.

MIJENJAJU POLOŽAJ DA NE PADNU NAPRIJED

Bolovi u leđima najčešća su posljedica promjene statike u trudnoći. Zbog izbočenog trbuha instinktivno postavljaju kralježnicu u poziciju lordoze i tako stvaraju novu os, objašnjava dr. Fističić.



ETERIČNA ULJA POMAŽU KOD OTEČENIH NOGU

Kod masaže otečenih nogu poslužite se blagim uljnim otopinama u koje dodajete eterična ulja origana, lovora, grejpa, komorača, cedra, ruže ili ylang ylanga. A stopala masirajte i na drvenim valjčićima, kaže Kump.

AKNE SE TRETIRAJU TEK BLAGIM PILINZIMA

Liječenje akni u trudnoći može biti nezgodno jer je koža tada mnogo osjetljivija. Preporučuju se blagi pilinzi kože te nježno čišćenje lica kod kozmetičara, no treba paziti jer to može izazvati mrlje na licu, tvrdi Petra Kump.



Magnezij i šalica čaja od kamilice su rješenje za miran i bezbrižan san

Večerajte najkasnije tri sata prije odlaska u krevet, a ako pak večerate kasnije, pojedite nešto laganije, nikako ne meso ili masniju hranu zbog dulje probave. I skuhajte si opuštajući čaj od kamilice prije spavanja. Aktivnost tijekom dana pomoći će da brže zaspate, a pomaže i pola sata hoda. Ako vam ne uspije, uzmite magnezij jer opušta mišiće i "rješava" vas stresa.



Želju za slatkim ugasite zdravim grickalicama

Ako imate želju za ugljikohidratima, jedite nerafinirane ugljikohidrate, poput smeđe riže, integralne tjestenine ili kruha, zobnih keksi ili zobene kaše. Umjesto slatkiša, pojedite komad voća s nekoliko oraha. Dodajte cimet ili vaniliju u kašu ili jogurt jer imaju prirodan slatkast okus, savjetuje nutricionistica Shona Wilkinson. Žudite li za slanom hranom ili junk-foodom, jedite prirodno slane namirnice, poput maslina, krastavaca ili soka od rajčice. I povrće prirodno sadrži kalijeve i natrijeve soli, kao i prijeko potrebne vitamine i minerale.

Limfna drenaža riješit će vas viška tekućine

Ručna limfna drenaža i presoterapija (na aparatima) preporučuje se svakome, pa i trudnicama. Pritiskom na limfne čvorove uspješno se rješava viška tekućine u organizmu. U slučaju da natečenost ne splašnjava posavjetujte se s liječnikom jer ona može biti znak ozbiljnijih komplikacija, kaže Petra Kump.

Express PAMETNOM DOSTA

OD SUTRA NA SVIM KIOSCIMA!

Velika pobuna odbačenih desničara u vrhu HDZ-a

Express ŠOKANTNI TRANSKRIPTI PUČA U HDZ-u

ŠOKANTNI TRANSKRIPTI PUČA U HDZ-u

ŠOKANTNI TRANSKRIPTI PUČA U HDZ-u

U POKRETU Dignite noge na povišeno kad vam se pruži prilika, lagano hodajte, vježbajte i krećite se cijelo vrijeme, jer trudnoća je blaženo, a ne bolesno stanje, kaže prof. Petra Kump