

None

**SMART**  
МАТЕРИНСТВО  
От зачатия к беременности  
и родам



МАРС

StatusPraesens  
*profmedia*

**ПАМЯТКА**  
**для пациенток**  
**Токсикоз**  
**беременных**

Умным родителям — умных и здоровых детей!



от лёгкого недомогания

до тяжёлого

**выматывающего состояния**

**Всегда ли бывает токсикоз у будущей матери?**

**не обязательно**

**может затягиваться**

**по утрам**

**при резких движениях**

**аромат цветов, духов или пищевые**

**продукты**

**Лайфхак!**

**не спешите**

30

**медленно и аккуратно**

**Почему возникает токсикоз?**

**защитная реакция организма матери**

**изменение гормонального фона**

**сильное волнение**

**Когда следует обратиться за квалифицированной консультацией?**

**настораживающими признаками**

- 
- 
-

•

**Таблица. Оценка выраженности тошноты и рвоты у беременных**

Вопросы	Количество баллов в зависимости от варианта ответа				
	1	2	3	4	5
1. Как долго в течение дня вы чувствуете тошноту?	Совсем не чувствую	1 ч или меньше	2-3 ч	4-6 ч	6 ч и более
2. Как часто вы испытываете рвоту в течение дня?	Рвоты нет	1-2 раза	3-4 раза	5-6 раз	7 раз и более
3. Как часто вы испытываете непродуктивные рвотные позывы?	Не испытываю	1-2 раза	3-4 раза	5-6 раз	7 раз и более

Примечание: при сумме баллов 6 и менее проявления расценивают как лёгкие, 7-12 – средней выраженности, 13 и более – говорят о тяжёлых симптомах.

### **С чем ещё можно спутать проявления токсикоза?**

•  
•  
•  
•  
•

**для обращения за квалифицированной консультацией**

### **Как можно уменьшать неприятные проявления?**

**Хорошо отдыхайте**

**Лайфхак!** откажитесь от просмотра приглушите источники искусственного освещения

**Просыпайтесь и подкрепляйтесь**

**лёгкого перекуса в постели**

**обязательно**

**«мусорной еды»**

**Питайтесь правильно**

**дробным и частым**

**5–6 приёмов**

**лёгким и полезным**

**Лайфхак!**  
**пищи**

**3–4 ч.**

**промежутки между приёмами**

**Не забывайте пить воду**

**восполнять запасы жидкости.**

**полезным**

**напиткам**

**от 8 до 12 чашек**

**150–200 мл)**

**Лайфхак!**

**комнатной температуры.**

**Больше двигайтесь**

в 2 раза

чаще

Избегайте неприятных запахов

Лайфхак!

гипоаллергенные

без запаха

Не волнуйтесь

обратитесь за

помощью

Используйте средства от токсикоза

в корне имбиря



**MARC**  
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ  
АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ  
РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

MARC – Междисциплинарная ассоциация специалистов репродуктивной медицины. Организация существует с 2013 года, объединяет ведущих специалистов страны в области акушерства и гинекологии,

репродуктологии, неонатологии и ряда смежных специальностей. Чтобы вступить в ассоциацию, нужно заручиться рекомендацией двух действующих членов MARC, а это непросто, поэтому у нас всего около 1000 членов – «лучших из лучших» в своих областях медицины. Президент MARC – засл. деятель науки РФ, член-корр. Российской академии наук, проф. Виктор Евсеевич Радзинский.

[Пользовательское соглашение](#)

[Обратная связь](#)

[+7 \(499\) 346 3902](tel:+74993463902)