



# PRZEZIĘBIENIE w ciąży

NAJKORZYSTNIEJ JEST, KIEDY KOBIETA W CIĄŻY JEST ZDROWA, NIE CHORUJE I NIE MUSI PRZYJMOWAĆ ŻADNYCH LEKÓW. JEDNAK KIEDY CHOROBA ZACZYNA DOKUCZAĆ, MNIEJSZYM ZŁEM JEST PRZYJMOWANIE LEKU, NIŻ RYZYKOWANIE ZDROWIEM MATKI I DZIECKA.

## CZY TO NA PEWNO GORĄCZKA?

W pierwszych tygodniach ciąży zachodzą ogromne zmiany w organizmie kobiety, niejedna mama może zauważyć u siebie wzrost temperatury ciała, co jest typowe i zupełnie fizjologiczne w tym czasie. Zdarza się nawet, że dziewczyna nie podejrzewa, że jest w ciąży, ale jest przekonana, że się przeziębiła. Po tygodniu czy dwóch, kiedy spóźni się krwawienie miesięczne okazuje się, że zmiana samopoczucia była spowodowana przez właśnie rozpoczynającą się ciążę.

## POD SZCZEGÓLNYM NADZOREM

Inaczej sprawa wygląda, kiedy kobieta już jest w ciąży i dojdzie do osłabienia odporności, w konsekwencji czego pojawiają się: katar, podwyższona temperatura, bóle głowy lub gardła. Oczywiście jest, że wszelkie niepokojące objawy należy zgłosić lekarzowi prowadzącemu ciążę, ponieważ poszczególne symptomy mogą świadczyć o rozpoczynającej się patologii.

## POSZUKAJ PRZYCZYN

Przede wszystkim należy zastanowić się, dlaczego doszło do przeziębienia i starać się zmienić działanie tak, aby odwrócić niekorzystną sytuację. Jeśli przyczyną spadku odporności była zbyt mała podaż płynów, warzyw i owoców, a do tego ubiór był nieadekwatny w stosunku do temperatury na zewnątrz, to zmiana sposobu ubierania i diety na bogatszą w witaminy na pewno poprawi kondycję i wzmocni układ odpornościowy.

## Nie przegrzewaj domu

- Temperatura w pomieszczeniach, w których przebywasz, powinna wynosić 18–20°C.

## Jak to wcielić w życie?

- Pamiętaj, że zawsze lepiej by było chłodniej niż zbyt gorąco! Dlatego często otwieraj okna a wietrzenie sypialni przed snem niech będzie stałym punktem twojego dnia.
- Zadbaj też o odpowiednią wilgotność, ponieważ gorące i suche powietrze podrażnia śluzówki nosa i gardła, przez co stają się bardziej podatne na infekcje.
- Warto zainwestować w dobry nawilżacz powietrza, który przyda się szczególnie w okresie grzewczym. Posłuż nam także po porodzie, zapewniając odpowiednią wilgotność powietrza w sypialni malucha.

Wszelkie niepokojące objawy dobrze jest zgłosić lekarzowi prowadzącemu ciążę, który zdecyduje o dalszym postępowaniu.

## 10 przykazań anty-wirusowiczki

- 1. Ubieraj się odpowiednio do temperatury panującej na zewnątrz. Najlepiej stosuj sposób „na cebulkę”.
- 2. Pamiętaj o zbilansowanej diecie, bogatej w witaminy i mikroelementy. Niech w twoim menu na dobre zagospodzą surowe warzywa i owoce, ryby, soki przecierowe.
- 3. Pij dużo płynów. W okresie zimowym najlepsze będą ciepłe napoje.
- 4. Odpoczywaj! W trakcie ciąży twój organizm potrzebuje dużo snu, relaksu i wyciszenia.
- 5. Nie rezygnuj z umiarkowanej aktywności fizycznej, o ile twój lekarz nie widzi ku temu przeciwwskazań.
- 6. Spędzaj dużo czasu na świeżym powietrzu, dzięki temu dotlenisz organizm swój, jak i twojego maleństwa.
- 7. Unikaj kontaktu z osobami chorymi lub przeziębionymi. W czasie ciąży jesteś bardziej podatna na zachorowania.
- 8. Dbaj o podstawową higienę. Częste mycie rąk, szczególnie po powrocie do domu czy przed posiłkiem może w dużym stopniu zapobiec infekcji.
- 9. Profilaktycznie stosuj domowe sposoby na przeziębienia: syropy z czosnku, cebuli, miodu naturalnego, soku z malin itp.
- 10. Zapytaj swojego lekarza o możliwość zażywania probiotyków lub suplementów wzmacniających odporność kobiet w ciąży.

## „BABCINE” SPOSOBY

Kiedy okazuje się, że jest to tylko przeziębienie, zwykle szukamy ratunku w tzw. „domowych sposobach”. Dobre efekty z pewnością przyniesie dodatkowy odpoczynek w ciepłym łóżku, odpowiednia ilość snu czy przyjmowanie ciepłych płynów. Do tego można dostosować codzienne menu tak, aby znalazły się tam takie składniki, jak: cebula, czosnek, sok z malin lub czerwonych porzeczek, awokado, dużo surowych warzyw i owoców. Wszystko po to, aby wzmocnić osłabiony układ odpornościowy w walce z wirusami. Sposoby takie są bezpieczne i bez ograniczeń można je stosować oczekując malucha.

## POMOC Z APTEKI

Najlepiej jest nie przyjmować leków w ciąży, a już na pewno nie bez konsultacji z lekarzem. Jednak kiedy bardzo źle znośmy przeziębienie i niewiele możemy sobie sami pomóc, pozostaje nam jedynie paracetamol do złagodzenia bólu głowy i innych nieprzyjemnych objawów. O ile nie ma przeciwwskazań do jego stosowania i nie jesteśmy uczuleni na ten lek. Na rynku jest wiele preparatów, które zawierają gotowe wyciągi z produktów wzmacniających odporność, dodatkowo wzbogaconych o podstawowe witaminy

Unikanie kontaktu z osobami, które już uległy infekcji, to nie jedyna metoda na zachowanie dobrej kondycji. Znajdź w ciągu dnia chwilę nawet na krótki spacer. Oprócz wyraźnej poprawy nastroju popracujesz nad swoją odpornością.



## POMOCNA W CIĄŻY

Składniki zawarte w tej herbatce pomagają zmniejszyć napięcie i drażliwość, są pomocne w przypadku nudności i wymiotów. Kup lub zamów w aptece, sklepie zielarskim lub na portalu doz.pl  
Herbatka dla kobiet w ciąży, 4 zł ELANDA ZAKŁAD PRODUKCJI ŚRODKÓW FARMACEUTYCZNYCH

www.elanda.pl

i minerały dla ciężarnych. Możemy więc spokojnie poprawiać odporność stosując herbatki owocowo-ziołowe, probiotyki czy specjalnie przeznaczone dla ciężarnych zestawy wspomagające walkę z przeziębieniem. Lekarz lub farmaceuta bez problemu może polecić kilka z nich, jako naturalne i bezpieczne.

## PROFILAKTYKA NAJWAŻNIEJSZA!

Ważne jest jednak zapobieganie przeziębieniom, czyli unikanie sytuacji, które narażają mamę na kontakt z wirusem. Chodzi tu przede wszystkim o ograniczenie kontaktów z osobami z infekcją oraz mycie rąk, jeśli nie możemy tego uniknąć. Ma to szczególne znaczenie, kiedy podróżujemy komunikacją miejską czy przebywamy zawodowo w dużych skupiskach osób. Nic jednak nie zastąpi prawidłowego odpoczynku i wysypiania się, jak i ruchu na świeżym powietrzu, choćby to były tylko spacer. Taka dodatkowa dawka wydzielanych wtedy endorfin i dotlenienie organizmu na pewno będzie skutecznym środkiem zapobiegającym przeziębieniom.

Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog położnik