



ZWALCZA BÓL



Miękkie pastylki do ssania dla dorosłych i dzieci od 6 roku życia. Jedyne preparat z Ectoin® – opatentowanym związkiem o udowodnionej skuteczności. Łagodzi ból i podrażnienie, zmniejsza ryzyko zakażeń wirusowych lub bakteryjnych. Laboratoria Polfałódź Ostry ból gardła, 19,50 zł, BIO-PROFIL POLSKA SP. Z O.O.

www.apteczkadomowa.pl



CHRONI

Jedyny z 20 badaniami klinicznymi bezwodny aerozol do nosa, który szybko i skutecznie chroni przed alergenami wziewnymi. Uwalnia od kichania, wycieku z nosa i obrzęku zatok. Bezpieczny dla kobiet w ciąży i dzieci od 18. miesiąca życia. Laboratoria Polfałódź Stop alergii, 15,90 zł, BIO-PROFIL POLSKA SP. Z O.O.

www.apteczkadomowa.pl

STOP

wirusom w ciąży

NAJKORZYSTNIEJ JEST, KIEDY KOBIETA W CIĄŻY JEST ZDROWA, NIE CHOROBUJE I NIE MUSI PRZYJMOWAĆ ŻADNYCH LEKÓW. JEDNAK KIEDY CHOROBA ZACZYNA DOKUCZAĆ, W TROSCE O ZDROWIE MATKI I DZIECKA WARTO WYBRAĆ BEZPIECZNĄ BROŃ DO WALKI Z WIRUSAMI. W APTECE MOŻNA ZNALEZĆ TAKIE WŁAŚNIE ROZWIĄZANIA.

CZY TO NA PEWNO GORĄCZKA?

W pierwszych tygodniach ciąży w organizmie kobiety zachodzą ogromne zmiany, 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

Przed 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 porcja 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.

„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 czarnych 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 znosimy 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 i minerały dla ciężarnych. Możemy więc spokojnie poprawiać odporność, stosując herbatki owocowo-ziolowe, 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. Jeśli mama nie przeszła wcześniej ospy wietrznej lub różyczki, a w ciąży zachoruje na którąś z tych chorób, powinna przyjmować leki przeciwwirusowe zalecone przez lekarza.

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 lub 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 wydzielanej wtedy endorfiny i dotlenienie organizmu na pewno będzie skutecznym środkiem zapobiegającym przeziębieniom.

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

SHUTTERSTOCK