



# Przeziębienia 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 ZDROWIA MATKI I DZIECKA.

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.

## 10 przykazań... ...antywirusowiczki

- 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.

## 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.



PHOTOGENICA.PL

Mama poleca

## NAPÓJ IMBIROWY

Rozgrzewa i stawia na nogi po kilku łykach! Niezastąpione wsparcie w okresie przeziębieniowym.

### Składniki:

1. 400 ml wody
2. kilka cienkich plasterków świeżego korzenia imbiru
3. cytryna (limonka)
4. 2 łyżki jasnego, płynnego miodu

### Przygotowanie:

Wlej wodę do rondelka. Dodaj imbir, sok z cytryny (mogą być plastry) i miód. Zagotuj, zmniejsz gaz i gotuj na małym ogniu jeszcze ok. 3 minut od zagotowania. Po tym czasie przecedź napój przez sito (by plasterki imbiru zostały na sitku). Przelej do kubeczków. Napój można pić na gorąco – wtedy świetnie rozgrzewa, jak i na zimno – wówczas wspaniale orzeźwia.

Anna J.

## Ubieraj się odpowiednio do temperatury panującej na zewnątrz.

## POMOC Z APTEKI

Najlepiej jest nie przyjmować w ciąży leków, 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-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.

## Jak to wcielić w życie?

## NIE PRZEGRZEWAJ DOMU!

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

- 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.



Zwykła bluzka? Nic bardziej mylnego! Patrzysz na najwygodniejszą **bluzkę do karmienia**. Bez rozpinania zamków, guzików czy nap! Daj się zaskoczyć temu genialnemu w swej prostocie patentowi umożliwiającemu bardzo dyskretne karmienie Twojego Dziecka. Sprawdź to na sobie. Zapraszamy!

[www.coolmama.pl](http://www.coolmama.pl)

REKLAMA

## „BABCINE” SPOSOBY

Gdy 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.

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