



przeziębienie  
i grypa

**W CIAŻY**

domowe sposoby leczenia

# Ciąża to stan wyjątkowy...

...dlatego **przyszłe mamy powinny wyjątkowo o siebie dbać**. Niestety odporność w trakcie ciąży obniża się z powodu zaangażowania naszego organizmu w zapewnienie dziecku jak najlepszego, bezpiecznego „lokum”. Każda mama skupiona na „nowym przybytku” jest zatem bardziej podatna na zachorowanie.

Przygotowaliśmy darmowy Ebook pt. **„Przeziębienie i grypa w ciąży. Domowe sposoby”**, żeby podzielić się z Wami sprawdzonymi, naturalnymi sposobami na leczenie przeziębienia i grypy, o które nie trudno w sezonie jesienno-zimowym. W ciąży nawet niewinna grypa może stanowić niebezpieczeństwo dla rozwijającego się zarodka.

W naszym Ebooku znajdziecie informacje na tematów leków bez recepty, które można, a których kategorycznie nie powinno się stosować w ciąży. Opisujemy **naturalne sposoby łagodzące kaszel, katar i stan podgorączkowy**.

Aby ochronić się przed infekcjami lub zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia, warto wzmocnić też odporność w ciąży. Obok suplementacji, pomocne mogą okazać się domowe sposoby na wspieranie odporności w czasie ciąży takie, jak odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, solidna porcja snu oraz naturalne antybiotyki.

Zachęcamy też do przeczytania artykułu na temat **zabezpieczenia krwi pępowinowej przy porodzie**. Krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia choroby mogą być przez lekarzy wykorzystane niczym lek do leczenia. To najpiękniejszy prezent, jaki możemy podarować naszemu dziecku.

Zapraszamy do lektury

**Redakcja Medme.pl**

## Spis treści

Leki OTC w ciąży, które możesz i których nie powinnaś sama stosować .....	3
Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa .....	6
Naturalne sposoby na walkę z przeziębieniem w ciąży .....	8
Naturalne sposoby na wzmacnianie odporności w ciąży .....	13

# Leki OTC w ciąży, które możesz i których nie powinnaś sama stosować

Przeziębienie w ciąży, a nawet grypa może się, niestety, zdarzyć każdej przyszłej mamie. Dlatego dobrze zaopatrzyć się w wiedzę na temat tego, jak bezpiecznie leczyć infekcję w ciąży, a jakich leków ciężarna powinna unikać.

## Co na przeziębienie w ciąży?

**Leki w ciąży** nie są wskazane, jednak czasem okazują się tzw. złem koniecznym. Jeżeli **przeziębienie w ciąży** nie mija, mimo zastosowania babcinych porad i naturalnych produktów oraz zabiegów, pora, by lekarz przepisał bezpieczne (lub takie, które wyrządzą mniej szkód dla płodu i przyszłej mamy niż choroba bądź problem, na który będą podane) leki.

Na **kaszel w ciąży** (który należy zwalczać, by nie wywołał skurczów macicy, a co za tym idzie, porodu) bez obaw można stosować:

- syrop,
- płukankę do gardła,
- napar z szalwii albo rumianku.

Pomocne będą także:

- aerozol homeopatyczny,
- pastylki do ssania (np. z cytryną czy miodem).

Na **kaszel produktywny**, czyli mokry śmiało można używać wyrobów:

- z prawoślazem,
- z babką lancetowatą.

W żadnym razie kobieta w ciąży nie powinna zażywać preparatów przeciwkaszlowych bez kontroli lekarskiej.

**Katar w ciąży** można zredukować stosując sól fizjologiczną albo morską. Natomiast zdartą od oczyszczania nosa skórę wokół nozdrzy i ust można traktować naturalną maścią o działaniu łagodzącym, np. **maścią rumiankową** lub uniwersalną **wazeliną**.

Na **katar alergiczny w ciąży** wykorzystuje się leki z loratadyną i cetyryzyną.

Ogólne objawy przeziębienia można niwelować środkami zawierającymi **witaminę C, rutynę, miód i czosnek**.

## Jak walczyć z gripą w ciąży?

Na **gorączkę w ciąży** oraz na **bóle mięśniowe** (także na **bóle głowy**), czyli najczęstsze objawy grypy, można podać ciężarnej **paracetamol**.

Ważne, by ciężarna nie przyjmowała leków z **kodeiną** ani z **kofeiną** (jej przekroczona dzienna dawka może okazać się szkodliwa dla dziecka).

W drugim trymestrze ciąży dopuszcza się zwalczanie gorączki i bólu **ibuprofenem** i **diklofenakiem**, które natomiast nie powinny być stosowane w ostatnim trymestrze ciąży.

W czasie grypy organizm jest osłabiony, dlatego warto wzmocnić go np. tabletkami z czosnkiem, witaminą C oraz z rutyną.

Poza lekami w ciąży warto, zwłaszcza podczas choroby, postawić na **odpoczynek**, dobrze sporządzoną pod względem witamin i składników mineralnych **dieta**, **zdrowy sen**, **higienę** oraz dostarczanie organizmowi **dużej ilości płynów** (głównie wody).

## Jakich leków w ciąży się wystrzegać?

Zarówno wśród leków bez, jak i na receptę znajduje się cały szereg preparatów wysoce szkodliwych dla płodu oraz kobiety ciężarnej.

Należą do nich m.in. środki:

- na kaszel z **kodeiną**, z **guajakolem**, a także z **podbiałem i tymiankiem**
- na gorączkę i bóle z **kodeiną i kofeiną**
- na katar z **substancjami obkurczającymi śluzówkę nosa**
- przeciwbólowe zawierające **aspirynę**, czy **ibuprofen** – zwłaszcza w 1 i 3 okresie ciąży
- z **pseudoefedryną**
- na trądzik z **witaminą A**
- **przeczyszczające**
- **hormonalne** (chyba, że zaleci je lekarz)
- **przeciwcukrzycowe** (poza insuliną)
- **ingerujące w proces krzepnięcia krwi**
- posiadające w swoim składzie **dziurawiec zwyczajny**
- niektóre **antybiotyki**



W razie jakichkolwiek wątpliwości kobieta spodziewająca się dziecka powinna **skonsultować swoje obawy z lekarzem.**

Należy też mieć świadomość, że **żaden lek w ciąży nie jest całkowicie bezpieczny**, dlatego zanim przekroczy się próg apteki, powinno się udać po opinię i zalecenia lekarskie. Lekarz dobierze zarówno właściwy lek, jak i jego dawkę oraz poda czas trwania kuracji.



# Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa



## Jak przyszła mama może już w trakcie ciąży zadbać o zdrowie swojego dziecka?

**1** Regularnie wykonywać badania i stosować się do zaleceń lekarza.

**2** Dbać o siebie poprzez odpowiednią dietę i odpoczynek.

**3** Świadomie podjąć decyzję o zabezpieczeniu krwi pępowinowej.

O ile pierwsze dwa punkty są dla przyszłych mam naturalne i oczywiste, o tyle temat zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie nadal nie jest elementem standardowego przygotowania się do przyjścia na świat maluszka. Tymczasem, trzeba sprawę przedstawić jasno - **krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia choroby mogą być przez lekarzy wykorzystane niczym lek do leczenia.**

Leczenie z wykorzystaniem komórek macierzystych nie jest w medycynie niczym nowym, mimo tego tylko 2% przyszłych rodziców interesuje się tą możliwością. Dzieje się tak, ponieważ większość osób nie jest świadoma tego, co dają komórki macierzyste i jak szeroki jest zakres ich działania.

## Przeszczepienie komórek macierzystych

Czy wiesz, że to co popularnie nazywa się **przeszczepieniem szpiku kostnego, to tak na prawdę przeszczepienie komórek macierzystych ze szpiku kostnego?**

Wbrew obiegowym opiniom, wykonuje się je nie tylko w białaczkę, ale w aż 80 ciężkich chorobach hematologicznych i onkologicznych. Takie leczenie jest leczeniem ratującym życie, a aby mogło do niego dojść konieczne jest znalezienie tzw. bliźniaka genetycznego, który chce zostać dawcą.

Długi czas oczekiwania na dawcę opóźni rozpoczęcie leczenia ciężkiej choroby lub nawet całkowicie je uniemożliwi. **Często w ogóle nie udaje się znaleźć zgodnego dawcy szpiku kostnego, nawet w rodzinie.**

Właśnie takim sytuacjom **może zapobiec zabezpieczenie krwi pępowinowej podczas porodu.**

Zawarte w niej komórki macierzyste są zamrożone i gotowe do wykorzystania, jeśli u dziecka lub jego rodzeństwa wystąpi choroba. Daje ona możliwość **łatwiejszego i szybszego dostępu do leczenia.**

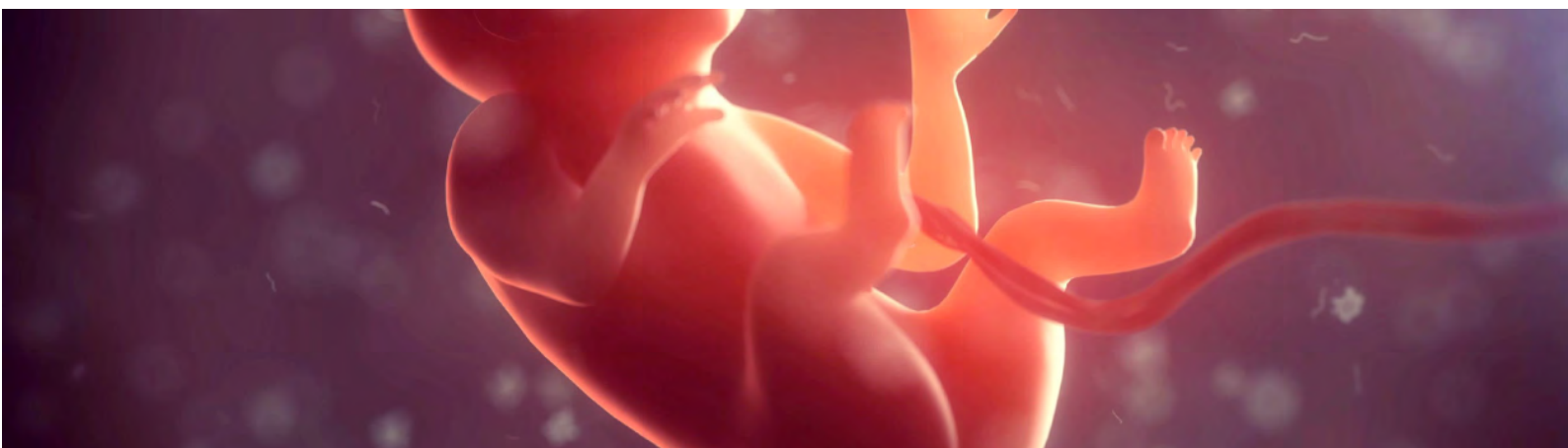
Zdarza się, że rodzice rezygnują z usługi bankowania krwi pępowinowej, bo bazują na informacji, że w przypadku białaczki własna krew pępowinowa nie może zostać wykorzystana do leczenia dziecka, od którego została pobrana. Ta informacja może być prawdziwa, bo w części białaczek, wystę-

pujących u małych dzieci faktycznie lekarz nie zdecyduje się na wykorzystanie takiego materiału. Natomiast to często powtarzane zdanie pomija fakt, że:

**krew pępowinową wykorzystuje się nie tylko w białaczce, ale w wielu innych jednostkach chorobowych.**

Ponadto najnowsze badania sugerują istotny **wpływ na poprawę zdrowia, np. u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym lub autyzmem.** Żadna z tych dwóch jednostek chorobowych w chwili obecnej nie ma innej skutecznej metody leczenia.

W trakcie ciąży rozważ bankowanie krwi pępowinowej, aby w razie wystąpienia choroby u dziecka lub jego rodzeństwa mieć **możliwość skorzystania z bezcennego leku.**



# Naturalne sposoby na walkę z przeziębieniem w ciąży

Katar, kaszel, czy gorączka w czasie ciąży, zwiastujące przeziębienie lub grypę, występują u przyszłych mam stosunkowo często. Jednak w ciąży nie powinno się lekceważyć nawet lekkich objawów infekcji. Najbardziej bezpieczne, a przy okazji skuteczne sposoby poradzenia sobie z chorobami pochodzą od natury. Poniżej znajdują się domowe metody walki z niechcianym przeziębieniem oraz grypą, które przydadzą się każdej ciężarnej.

## Przeziębienie i grypa w ciąży?

**Przeziębienie w ciąży** oraz grypa atakujące przyszłą mamę są częstymi i trudnymi do uniknięcia zjawiskami. Pomimo stosowania różnych metod zapobiegawczych, niestety, powszechne jest występowanie u kobiet ciężarnych przeziębienia, którego najczęstszymi objawami są katar, kaszel, stan podgorączkowy, a niekiedy ból gardła, czy grypa z wysoką gorączką, ogólnym osłabieniem, drapaniem w gardle i bolesnością mięśni oraz intensywnym kaszlem (do których czasem dołączają wymioty, biegunka i silne bóle głowy).

### Zatem co na przeziębienie w ciąży powinny stosować przyszłe mamy?

Dużo bezpieczniejszym wyjściem jest poddanie się naturalnej farmakologii, znanej i uznawanej przez babcie.

Rozsądniej jest więc postawić na **naturalne antybiotyki** takie jak:

- cebula
- chrzan
- czosnek
- bogate w witaminy (zwłaszcza w witaminę C) warzywa i owoce





### Ponadto w czasie przeziębienia ciążarna powinna:

- **dużo pić** (np. wody, świeżych, naturalnych soków, napojów z cytryną i imbirem, itp.),
- **zwolnić tempo życia**, a najlepiej wyleżeć chorobę.

Dobrze jest pamiętać również o **regularnym wietrzeniu pomieszczeń**, w których przebywa kobieta w ciąży, właściwym odzieniu i jego wymianie w czasie gorączki i intensywnego pocenia się. Nie należy w tym czasie zbyt szybko ochładzać, ani przegrzewać.

Jeżeli jednak przykre objawy przeziębienia lub grypy nie mijają po 2-3 dniach, nasilają się albo gorączka nie spada, pomimo stosowania naturalnych metod walki z chorobą, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza. Doktor przepisze bezpieczne dla dziecka preparaty lub takie, które stanowią mniejsze ryzyko niż sama choroba, którą przechodzi ciężarna, np. antybiotyki.

## Co na kaszel w ciąży? – naturalne sposoby

W zależności od rodzaju kaszlu powinno się obrać odpowiednią drogę postępowania. W przypadku suchego kaszlu, zwykle

występującego na początku infekcji, najlepszy będzie **naturalny syrop na przeziębienie**, który pomoże także w czasie ciąży.

Aby go przygotować potrzebne są:

- 2-3 cebule,
- kilka łyżek cukru.

Drobno posiekaną cebulę zasypuje się cukrem i odstawia na kilka godzin, by puściła sok, który należy pić 2-3 razy dziennie po 1-2 łyżce.

Cebula jest **naturalnym antybiotykiem**, dlatego skutkuje także na inne objawy przeziębienia lub grypy, takie jak katar, czy gorączka.

Innym, bardzo skutecznym domowym sposobem na chore gardło jest **wywar z prawoślazu i lukrecji**, który powinno się przyjmować 2-3 razy dziennie oraz siemię lniane, które doskonale nawilży gardło.

**Kaszel mokry** natomiast można wyleczyć inhalowaniem się wodą z domieszką soli kuchennej lub soli morskiej, bądź fizjologicznej lub robieniem „parówek” nad miską z gorącą wodą, do której dolewa się np. olejku z rumianku czy lawendy.

Babcie polecają również picie **ciepłego mleka z dodatkiem masła i miodu**.



Zalecane jest także płukanie gardła, które aby było skuteczne, należy stosować 2 razy dziennie. Do płukania można użyć m.in. **wody połączonej z solą kuchenną**.

Niezależnie od sposobu kasłania chora powinna przyjmować dużo płynów, by nawilżyć gardło.

## Domowe sposoby na katar w ciąży

Na katar w ciąży także pomogą inhalacje i „parówki”, które powinno się wykonywać 2-3 razy dziennie. Na zatkaany nos pomocna będzie **woda zmieszana z solą morską** lub **solą fizjologiczną**, ponadto woda połączona z **olejkami roślinnymi** (lecz nie wszystkie olejki są bezpieczne dla ciężarnych).

Do tych olejków, które ze spokojem można używać w ciąży należą m.in.:

- olejek miętowy,
- lawendowy,
- rumiankowy,
- szalwiowy.

Przyszła mama powinna regularnie czyścić nos. Można też pokusić się o wacchanie świeżo obranej i przeciętej na pół **cebuli**. Ponadto warto wpuszczać do nosa roztwór soli morskiej lub fizjologicznej, aby ułatwić wydmuchiwanie nosa.

Inne sposoby na katar w ciąży to np. **picie napoju imbirowego**, który poza osłabieniem kataru, rozgrzewa, wzmacnia odporność organizmu i ma właściwości bakteriobójcze.

Aby go przyrządzić należy obrać i drobno posiekać kawałek świeżego korzenia imbiru, zalać go gorącą (lecz nie wrzącą wodą) i gotować na małym ogniu przez ok 15-20 minut. Po zdjęciu z palnika, można go osłodzić miodem i dodać kilka kropel soku z cytryny.

Kiedy pomimo ratowania się powyższymi metodami katar nie mija, a dodatkowo zmienił barwę na zielonkawą lub żółtawą, najlepiej **udać się z wizytą do lekarza**.



## Jak zbić gorączkę w ciąży?

**Gorączka w czasie ciąży**, czyli temperatura ciała przekraczająca 38 stopni Celsjusza, może być niebezpieczna dla dziecka, dlatego powinno się ją zbijać. **Niestety nie da się zbić gorączki naturalnymi sposobami.** Najskuteczniejsze będzie podanie paracetamolu, który w tym przypadku będzie mniejszym złem, najlepiej drogą doodbytniczą w postaci czopków.

W sytuacji wystąpienia u kobiety ciężarnej stanu podgorączkowego (temperatury ciała nieprzekraczającej 38 stopni Celsjusza), można stosować **takie domowe metody radzenia sobie z gorączką jak:**

- przykładanie **chłodnych okładów** (namoczonych w wodzie z dodatkiem octu),
- zażywanie **chłodniejszych o kilka stopni niż temperatura ciała pryszniców**,
- przyjmowanie **dużej ilości płynów**, m.in. herbatek z lipy.

Jeśli wysoka temperatura utrzymuje się **przez 3 dni**, należy udać się na wizytę do lekarza, który prawdopodobnie zaleci przyjmowanie antybiotyków lub innych leków.

Każdorazowo jeśli objawy infekcji są niepokojące, ciężarna nie powinna zwlekać ze zgłoszeniem się do doktora.



## Inne dolegliwości w ciąży – jak je leczyć?

Oprócz przeziębienia i grypy ciężarna może narzekać na szereg innych problemów zdrowotnych.

Częstą dolegliwością kobiet będących w ciąży są **problemy gastryczne**.

Na **kłopoty z wypróżnianiem** powinny pomóc:

- suszone śliwki,
- nasiona siemienia lnianego,
- otręby.

Gdy jednak naturalne sposoby zawiodą, można wypróbować:

- preparatów z laktulozą,
- czopki glicerynowe (stosowane doodbytniczo).

**Biegunkę** natomiast zatrzymają leki zawierające:

- loperamid,
- węgiel aktywny.

Na **wymioty i nudności** warto zastosować:

- imbir (także w tabletkach),
- środki z witaminą B6.

**Skurcze łydek** uprzykrzają życie niejednej ciężarnej, można się ich pozbyć zażywając:

- doustny preparat magnezowy,
- smarując bolące miejsca maścią z rutozydem (dwuprocentowym), działającej także w przypadku żylaków nóg.

**Kłopoty ze snem** można usuwać ziołowymi herbatkami z:

- melisy,
- mięty,
- męczennicy.

Kiedy te metody okażą się bezowocne, warto sięgnąć po środek z korzenia kozłka lekarskiego, z szyszkami chmielu oraz po preparat z magnezem.

Dla większej skuteczności powinno się je zażywać przed wieczornym położeniem się do łóżka.

Skutki nieprzyjemnych i krępujących **hemoroidów** w ciąży zniwelują:

- wyciąg z oczaru np. w formie żelu,
- napar z kory dębu,
- czopki z solami bizmutu oraz tlenkiem cynku.



# Naturalne sposoby na wzmocnienie odporności w ciąży

Ciąża to wspaniały lecz długi czas, podczas którego przyszła mama i jej dziecko są narażeni na wirusy i bakterie. Aby ochronić się przed infekcjami lub zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia, warto wzmocnić odporność w ciąży. Domowe sposoby na wspieranie odporności w czasie ciąży to m.in. odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, solidna porcja snu i odpoczynku oraz naturalne antybiotyki, takie jak czosnek, czy miód.

## Co na odporność w ciąży?

**Odporność w ciąży** jest obniżona z powodu zaangażowania organizmu przyszłej mamy w zapewnienie dziecku jak najlepszego, bezpiecznego „lokum”. Ciężarna skupiona na „nowym przybyśzu” jest zatem bardziej podatna na zachorowanie. Żeby do niego nie dopuścić lub zmniejszyć ryzyko infekcji w ciąży, która nawet niewinna może stanowić niebezpieczeństwo dla rozwijającego się zarodka, należy wesprzeć system immunologiczny.

### Domowe sposoby na odporność w ciąży to:

- pełna witamin i składników odżywczych **dieta**
- **ruch** (spacery, joga, wolny taniec, ćwiczenia na piłce, delikatny aerobik, itp.)

- **spokojny tryb pracy** (w tym czasie należy zwolnić lub zupełnie odpuścić „wyścigi” zawodowe)
- **wewnętrzny spokój** (opanowanie i relaks przysłużają się zdrowiu psychicznemu kobiety, ale też jej dziecku)
- **dobre warunki mieszkaniowe** (w domu kobiety ciężarnej powinno być za zimno, ani za ciepło, czy zbyt wilgotno)
- **dbanie o higienę** (zwłaszcza o pielęgnację części intymnych, a także zębów – które w ciąży są częściej narażone na próchnicę)
- zapewnienie **odpowiedniej dawki snu** (przynajmniej 7 godzin na dobę, kiedy trudno o zaśnięcie w nocy, powinno się „nadrobić” drzemką w ciągu dnia)
- **właściwy ubiór**, dostosowany do pogody, pory roku, itd.
- unikanie **wyziębienia, przegrzania, promieniowania słonecznego, śmieciowego jedzenia i słodczy, zatłoczonych miejsc** (w których częściej można się zarazić wirusami), itp.

## Odżywianie w ciąży, a odporność

Rozsądnie sporządzony, zbilansowany jadłospis ciężarnej zapewni wysoką odporność i zdrowie kobiety. Powinien on zawierać świeże, pochodzące z zaufanych źródeł, naturalne produkty. **Na talerzu przyszłej mamy powinny się znajdować przede wszystkim witaminy, takie jak:**

**A** Czai się w **marchwi, papryce, brokułach i pomidorach.**

**B** Pochodzą np. z **ziemniaków, nasion dyni, białych serów, roślin strączkowych.**

**C** Zawiera ją np. **natka pietruszki, sok z aronii, czarna porzeczka, truskawki, owoce cytrusowe, jabłka, papryka.**

**D** Naturalnie występuje w takich rybach jak **łosoś, makrela i śledź** oraz w **tranie.**

**E** Lokalizuje się m.in. w **migdałach, orzechach i brukselce.**

**Zn** Składniki mineralne pożądane w ciąży to głównie **cynk** (np. ser żółty, mleko), **magnez** (szpinak, botwinka, nasiona słonecznika, itp.), **kwasy foliowe** (kalefior, szparagi, awokado) i **żelazo** (wątróbka, wołowina). Posiłki należy przyjmować w **regularnych odstępach czasu.**

Ponadto ciężarna powinna zjadać produkty zawierające **białko** (ukryte w m.in. jogurtach, drobiu, mięsie królika, jajkach, rybach),  **tłuszcz** (jednak tylko ten „dobry”, nasycony kwasami omega-3) oraz **węglowodany** (np. kasze, brązowy ryż, pieczywo pełnoziarniste).

**Czosnek w ciąży**, podobnie jak **miód, imbir**, czy **cebula** to zestaw naturalnych antybiotyków, o których stałe dostarczanie do organizmu powinna zadbać przyszła mama.

Ważne dla odporności ciężarnej są także **naturalne probiotyki**, zawarte w np.:

- kapuście kiszzonej,
- kiszonych ogórkach,
- kwaśnych jogurtach, itp.

Kobieta spodziewająca się dziecka powinna również **pić dużo wody**, która nawadnia organizm, ale też oczyszcza z tego, co niepotrzebne i dostarcza prozdrowotnych minerałów.

## Aktywność fizyczna w ciąży, a odporność

W czasie ciąży, jeśli tylko przebiega ona w sposób fizjologiczny, czyli prawidłowy, kobieta powinna **zadbać o spokojną lecz regularną porcję ruchu.**



**Spacer**y, a nawet **mało intensywny marsz z kijkami**, **joga**, **ćwiczenia pilates**, czy **trening z piłką**, a nawet **delikatny aerobik** albo **taniec** będą idealne dla zapewnienia dobrego humoru, odporności i kondycji, która przyda się przyszłej mamie w czasie porodu oraz po nim.

W klubach sportowych można znaleźć **specjalne zajęcia dedykowane kobietom oczekującym dziecka**. Jeśli lekarz zezwala na taką formę aktywności, ciężarna może i powinna z tego korzystać.

Intensywność i rodzaj ruchu powinien jednak być dostosowany do tego, jak dużo i często kobieta ćwiczyła przed zajściem w ciążę. Jeśli unikała aktywności fizycznej, nie należy nagle porywać się na siłownię i maratony. Jeżeli natomiast przyszła mama była aktywna fizycznie przed ciążą, dobrze się czuje i nie ma przeciwwskazań ze strony lekarza, powinna kontynuować dobre nawyki, jednak ograniczając je do bezpiecznego tempa i rodzaju ruchu.



## Co zagraża odporności w ciąży?

Istnieją czynniki, które wyraźnie zagrażają odporności oraz samej ciąży, dlatego warto wprowadzić je na listę rzeczy zakazanych w ciąży.

**Napar z liści malin w ciąży nie jest zalecany**, gdyż maliny oprócz wielu pozytywnych właściwości (m.in. wspierających system immunologiczny), oddziałują poronnie.



Ponadto powinno się **unikać jedzenia konserw, przetworów z dużą zawartością konserwantów** i innych **szkodliwych substancji, fast food'ów, słodczy**, produktów **mocno solonych**, itp., które zaśmiecają tylko układ pokarmowy, osłabiają układ odpornościowy i wpływają na niepotrzebny przyrost masy ciała.

**Wirusy i bakterie** zagrażają bezpieczeństwu zarówno ciężarnej, jak i płodu, zatem zasadne wydaje się by rozważyć **szczepienie przeciwko grypie**, a tym samym zwiększyć szansę na ich uniknięcie. Lekarze proponują, by wykonać takie szczepienie w drugim lub trzecim trymestrze ciąży, ponieważ w tym czasie płód jest już dobrze zagnieżdżony w macicy.

przeziębienie  
i grypa

W CIAŻY

domowe sposoby leczenia

Wydawca: **MedMe.pl**

Partner: **Polski Bank Komórek Macierzystych**

Autor tekstów: **Olga Tomaszewska**

Redakcja: **MedMe.pl**

Konsultacja merytoryczna: **lek. Mateusz Kowalczyk,**  
**Centrum Medyczo-Rehabilitacyjne**  
**KOLIŃSKIEGO w Łodzi**

Projekt graficzny: **Agata Kość**

Zdjęcia: **123RF**