طرق طبيعية للتخلص من الحساسية خلال الحمل

تصبح مناعة المرأة مع حدوث الحمل في أقل مستوياتها بما أن جهاز المناعة يعمل بكل قواه لحماية الجنين وليقدم له النمو وبالتالي نجد أن الحامل تصاب بالحساسية والرشح وانسداد الجيوب الأنفية بطريقة مستمرة طوال فترة الحمل.

من الطبيعي أن تُمنع الحامل من تناول الأدوية خلال فترة الحمل وتحديداً دون إشراف الطبيب، لذا يمكن للسيدة الحامل المصابة بالحساسية استبدال الأدوية بالطرق الطبيعية كعلاج.

اليك أهم طرق علاج الحساسية والوقاية منها خلال فترة الحمل:

الجئي الى استخدام بخاخة الأنف من ماء البحر الطبيعي والتي تساهم بتسليك الأنف وتنظيفه دون أي أعراض جانبية.

يمكنك إستخدام قناع واقي أثناء الخروج في مكان عام ومكان مفتوح مثل المجمع التجاري أو الحديقة وخاصة في الأماكن التي يكثر تواجد فيها الأتربة والغبار.

احرصي على الحصول على حمام منعش بعد العودة من نزهتك في الخارج للتخلص من كافة أثار الأتربة والجراثيم والشوائب العالقة على ثيابك وجسمك، التي تسبب بالرشح والعطس والتحسس.

اعمدي على استنشاق مغلي النعناع والبابونج لتسليك الأنف.

تجنبي وضع العطور النفاذة والقوية والتواجد في أماكن عوادم سيارات.

احرصي على تناول ملعقة من العسل الطبيعي مع بعض قطرات من عصير الليمون على معدة فارغة يومياً، فهذه الطريقة تساعدك على التخلص من الانفلونزا والرشح وتعزز جهاز المناعة لديك.

تناولي الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامين C مثل البرتقال والجوافة والليمون والجريب فروت وغيرها.

الجئي الى إضافة عصير الليمون والبصل الى الشوربة لتقوية نظام

المناعة لديك فحيث يعمل العنصران كمضادين حيويين ضد الإلتهابات والأمراض.

احرصي على تناول مشروبات دافئة كالينسون وشاي النعناع والشاي الأخضر وشاي الزنجبيل وغيرها لرفع نسبة المناعة وعلاج الزكام والرشح.

تأكدي من أن يكون منزلك دائماً نظيف وخالي من الأتربة وملابسك معقمة واحرصي على تهوئة غرفتك لإزالة كافة الروائح النفاذة والأتربة والغبار.