

طرق طبيعية لمعالجة الزكام أثناء الحمل

يتغيّر جهاز المناعة لدى المرأة خلال فترة الحمل. فيتغير أداء نظام المناعة أثناء الحمل، وبسبب هذه التغيرات، من الطبيعي، أن يصبح جسم المرأة معرضاً الى أدوار البرد والإنفلونزا والرشح والزكام بنسبة أكبر.

تطول فترة الرشح أو البرد خلال الحمل، عن الوقت الطبيعي، ولكن هذا الأمر لا يؤثر على الجنين بطريقة سلبية. لذا، يجب على كل سيدة حامل الإهتمام بصحتها وسلامتها طوال هذه الفترة. وعليها القيام بذلك، من خلال الإهتمام بتغذيتها وممارسة الرياضة والحصول على قسط جيد من النوم وتناول المكملات الغذائية وتجنب التعرض الى الفيروسات والميكروبات وإلتقاط الأمراض العديدة.

كيف يمكن معالجة الرشح بطرق طبيعية أثناء الحمل؟

- الحصول على الراحة والإسترخاء والإبتعاد عن الضغوطات الجسدية.
- الحرص على الحصول على قسط كافى من النوم المريح والعميق.
- شرب كمية مناسبة من الماء.
- شرب العصائر الطبيعية وشاي الأعشاب.
- تناول الشورية.
- شرب عصير الليمون الدافئ مع العسل.
- اتباع نظام غذائي صحي.
- الحرص على تهوية المنزل.
- الإبتعاد عن تناول الأدوية.

في حال إلتقطت الحامل عدوى الزكام أو الرشح، فيمكن اللجوء الى تناول أنواع معينة من الأدوية، ومن بينها الباراسيتامول (للصداع وألم الجسم) ، أقراص الاستحلاب (لإحتقان الزور)، الكوديين (لعلاج الحكة) والأدوية التي ينصح بها الطبيب لهذه الحالة فقط.

متى تحتاج الحامل لإستشارة الطبيب؟

- إن كانت لا تستطيع النوم أو تناول الطعام من الألم.
- أن لم تشعر بحالة تحسّن من الأعراض خلال يومين.

- إن إرتفعت درجة الحرارة فوق 38 درجة مئوية .
- في حال يوجد حكة وآلام في الصدر .