

Кажется, каждая женщина во время беременности сталкивалась с обычной простудой. Я не была исключением и переболела ею в зимний период. Но вот если раньше, я просто шла в аптеку и покупала лекарства, то тогда я сломала себе голову, как быстро стать на ноги и не навредить малышу. Особенно страшно женщинам, которые на первом триместре и идет закладка всех органов в ребёнка.

Не буду писать, что необходимо поставить своего врача в известность о болезни. А вот начинать лечиться можно народными методами. Ведь придя в аптеку ни один провизор не возьмет за себя ответственность и не даст лекарства без назначений врача.

При простуде Вам может помочь самый обычный хрен. Его нужно мелко порезать или перемолоть и смешать в равных пропорциях с медом. Потом поставить на день в теплое место и применять его каждый час.

При простуде пригодится и мелко порезанный лук, который нужно залить кипящей водой. Потом дать ему настояться 5 минут и пить.

Еще эффективные ингаляции, но в том случае если нет высокой температуры, тогда же они могут еще больше навредить. Их лучше проводить над отварным картофелем или раствором эвкалипта, мяты.

Обычная или морская соль поможет Вам при насморк и заложенности носа. 1 чайная ложка на стакан теплой воды.

Нужно очень много пить. Некрепкий чёрный чай с малиной или с медом, зеленый чай с лимоном, молоко с медом или же мой любимый чай с липой. Только будьте осторожны с медом в конце беременности. Так как это аллерген. Не забывать полоскать горло настоями с календулой, эвкалиптом или ромашкой.

И не в коем случае не обтираться спиртом, пить настойки со спиртом, ходить в баню или сауну, распаривать ноги в воде с горчицей. Это может спровоцировать преждевременные роды. Нельзя использовать шалфей, анис, крапиву, зверобой, петрушку. Не нужно закапывать нос соком свеклы или моркови. Это приведёт к набуханию слизистой.

Как видим методов много, главное не запускать болезнь, много отдыхать, проветривать помещение и пить, пить и ещё раз пить жидкость.